Maitreya Magazine

TIBETAANS BOEDDHISME

nummer 1
jaargang 6

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 1/Jaargang 6
Januari/Maart 1984

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876-2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM
Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert)
Thon Memelink
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Louwrien Wijers
Jan-Paul Kool

EINDREDAKTIE EN VORMGEVING
Jan-Paul Kool

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1984 c.
Alle rechten voorbehouden

FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

ILLUSTRATIES
Yamyang

Nicolaas van Beek

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING
Ten minste 1x per kalenderkwartaal

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven. Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van Uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven f 25,00 per jaar. Losse nummers f 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.: 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen
rek. nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

tekening: Nico van Beek

TELEFOON 08876 - 2188
Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt U een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT
Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk
1096 CS Amsterdam
Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Penningmeester
Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS
Indien U zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt U donateur worden voor minimaal f 100,00 per jaar of f 10,00 per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe Aktie.
De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

DRUKKERIJ
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

VOORPLAAT
Lama Zopa Rinpochee
door: Nico van Beek

LEIDRAAD

Beste Mensen,

Allereerst wensen wij U een gelukkig en vredig 1984 met dit nummer van het Maitreya Magazine dat vorig jaar vlak voor de Kerst had moeten verschijnen, maar door vertragingen een 'Nieuwjaarsnummer' is geworden. Zoals aangekondigd in onze brief eind vorig jaar hebben wij een speciaal nummer samengesteld over Lama Thubten Zopa Rinpochee, die samen met Lama Thubten Yeshe de spirituele leiding heeft van het Maitreya Instituut en bij zijn twee bezoeken aan ons land velen inspireerde tot Dharma-beoefening dankzij of ondanks zijn heel eigen manier van lesgeven. Achtereenvolgens vindt U de artikelen:

OVER LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE, een samenvatting waarin Jacie Keeley verhalen vertelt uit de jeugd van Lama Zopa, waarin de monnik Neil Huston vertelt over zijn wereldreis met Lama Zopa in 1983 en een uittreksel uit de lezing die Lama Zopa in oktober 1983 gehouden heeft over het leren omgaan met onze gevoelens ten opzichte van onze vijand, samengebracht door Louwrien Wijers.

GESHE RABTEN OVER LAMA ZOPA RINPOCHEE, een interview waarin Geshe Rabten vertelt over de opleiding van Lama Zopa in een vluchtelingenkamp in India aan de monnik Hermes Brandt.

LAWUDO LAMA, een korte levensbeschrijving van Lama Zopa Rinpochee die de incarnatie is van de Lawudo Lama en een verslag van het bouwen van het Lawudo Klooster in Nepal.

INTERVIEW MET LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE. Tijdens de eerste Enlightened Experience Celebration maakte de Amerikaanse kunstenares Robyn Brentano voor het video-verslag van de F.P.M.T. in Mc Leod Ganj een interview met Lama Zopa.

TON HENDRIKS VOLGT EEN KOPANKURSUS BIJ LAMA ZOPA RINPOCHEE. Onderdeel uit een verslag gepubliceerd in 'Cimedart' over hoe Lama Zopa lesgeeft.

KARMA BEWAKEN, een lezing die Lama Thubten Zopa Rinpochee op 2 september 1982 in het Maitreya Instituut heeft gehouden.

DE ONTWIKKELING VAN GELUK EN VREDE, een lezing die Lama Zopa op 14 september 1983 heeft gehouden in het Istituto Lama Tsong Khapa in Pomaia, Italië.

DE GROTE STOEPA, het derde deel van De Legende van de Grote Stoepa van Boudhanath met de voorspellingen die Padmasambhava gegeven heeft voor onze tijd.

Verder wordt er in dit nummer gevraagd om voor onze grote inspirator en leraar Lama Thubten Yeshe te bidden dat hij een lang leven mag hebben en snel herstelt van zijn ziekte zodat hij weer spoedig en optimaal in ons midden kan zijn. In dit nummer hebben wij de droevige tijding van het overlijden van de leraar van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Kyabje Ling Rinpochee opgenomen. We geven nieuws over de voorbereidingen van de tweede Enlightened Experience Celebration. Voorts een bespreking van het boek 'Meditation on Emptiness' van Prof. Jeffrey Hopkins. We signaleren de komst van het boeddhistisch Tarot-spel, ontworpen door Nicolaas van Beek. Er is weer 'Nieuws uit het Maitreya Instituut' en een verslag van de Kas Kontrole Kommissie over de Geshe Aktie met de aansporing voor meer donateurs om de komst binnenkort van de Geshe naar Maasbommel, ook materieel te ondersteunen. Tenslotte moet vermeld dat het abonnementsgeld voor het Maitreya Magazine en de nieuwsbrieven met ingang van dit nummer voor 1984 verhoogd is tot 25 gulden per jaar. Het bedrag van 20 gulden is nu na vijf jaar nog steeds niet toerijkend om de kosten te dekken zodat we het abonnementsgeld helaas met f 5,00 moesten verhogen. Rest ons nog U veel leesplezier toe te wensen.

De Redaktie.

OVER LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE

samengesteld door: Louwrien Wijers

Lama Thubten Zopa Rinpochee is in 1946 in Nepal geboren. De naam 'Zopa', die hij gekregen heeft, betekent 'Geduld'. Als incarnatie van de geleerde Lawudo Lama werd de jonge Rinpochee in 1960 overgedragen aan Lama Thubten Yeshe in India om door hem opgeleid te worden. Samen met Lama Thubten Yeshe is Lama Thubten Zopa Rinpochee later oprichter en geestelijk leider geworden van de FPMT, de 'Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition', ,waartoe het Maitreya Instituut behoort en in die funktie is Lama Thubten Zopa Rinpochee in 1979 voor het eerst naar Nederland gekomen, samen met zijn leraar Lama Thubten Yeshe, en heeft les gegeven in de Kosmos in Amsterdam.

In 1981 is Lama Thubten Zopa Rinpochee van 28 augustus tot 11 september weer samen met Lama Thubten Yeshe naar Nederland gekomen en heeft in het Maitreya Instituut in Bruchem de vele aanwezigen toen eerst de Maitreya initiatie gegeven en de daarop volgende dagen heeft hij de 'Maitreya Family' onderwezen over Karma. Een uittreksel uit één voordracht van Lama Zopa uit die periode is elders in dit tijdschrift opgenomen. De Italiaanse monnik Piero Cerry, die met Lama Yeshe en Lama Zopa meereisde, zei toen in een les die hij gaf over Lama Zopa Rinpochee: "Lama Zopa is één van de uitzonderlijke mensen die een levende ervaring van de Dharma hebben en van wie elk woord dat uitgesproken wordt op eigen ervaring is gebaseerd. Hij is iemand die de ander veel belangrijker acht dan zichzelf en dat dag en nacht in praktijk brengt. Zo iemand te ontmoeten op deze wereld is een erg zeldzame gelegenheid."

Omdat velen van ons tijdens één van beide of beide bezoeken die Lama Thubten Zopa Rinpochee aan ons land heeft gebracht een sterke konnektie met deze uitzonderlijke leraar hebben gevoeld, wilden wij dit nummer van het Maitreya Magazine voornamelijk wijden aan Lama Zopa Rinpochee. Inmiddels is ook weer een uitnodiging naar Lama Zopa Rinpochee gegaan met het verzoek of hij opnieuw les wil komen geven in het Maitreya Instituut en op andere plekken in ons land. Dus hopelijk kunnen we Lama Zopa Rinpochee in de naaste toekomst voor de derde keer in Nederland verwelkomen.

Sommige uitverkorenen uit onze Maitreya Family zijn echter in de gelegenheid geweest Lama Zopa Rinpochee tijdens zijn wereldreis van vorig jaar ergens in Europa te ontmoeten. Lama Zopa is in 1983 in Engeland, Italië, Frankrijk en Zwitserland geweest. Jan Paul Kool, Margot Kool en ik (L.W.) waren zo bevoorrecht in Genève te kunnen zijn waar Lama Zopa Rinpochee in het programma 'Het Boeddhisme en het Avontuur van het Bewustzijn' les gaf over het oefenen van geduld door je vijand te zien als je meest waardevolle leermeester. In Genève verzochten wij Lama Zopa Rinpochee een interview met hem te mogen maken voor dit nummer van het Maitreya Magazine, maar hij liet weten dat hij "niets te zeggen had". Inplaats daarvan stond hij Jacie Keeley, de directrice van de FPMT, toe anekdotes uit zijn jeugd aan ons te vertellen. Ook de Australische monnik Neil Huston, die Lama Zopa Rinpochee op zijn wereldreis van 1983 had begeleid, vertelde ons over zijn ervaring met Lama Zopa in de vijf maanden dat hij heel dicht bij hem had geleefd. Uit hun mededelingen is het hier volgende profiel van de dierbare leraar Lama Thubten Zopa Rinpochee samengesteld.

JACIE KEELEY OVER LAMA ZOPA

Jacie Keeley rapporteerde allereerst: "Ik heb Rinpochee gevraagd of hij met jullie wilde praten, maar hij zei dat hij niets te zeggen had. Ik zei toen dat ik zo al drie verhalen over hem kende die de moeite waard zijn om te vertellen. Het eerste over het offeren van een kom aardappels aan Westerlingen in Nepal, wat een verhaal over Goeroe-devotie is. Het tweede verhaal over het stiekum overslaan van teksten toen hij een kleine monnik was, en het derde verhaal over het horloge dat Lama Yeshe hem afnam, toen hij bij Lama Yeshe kwam. Rinpochee vond het toen goed dat ik jullie deze drie verhalen zou vertellen."

"Het verhaal over Goeroe-devotie is als volgt; Toen Rinpochee een kleine jongen was, nog geen monnik, misschien vijf jaar oud, droeg hij een zwarte tjoeba (een Tibetaanse jas-jurk L.W.) die veel gaten en scheuren had en zijn broek daaronder zat vol vlooien. Hij was in Solo Kumbu in Nepal dat tussen twee hoge bergen ligt in een prachtige, altijd groene vallei waar een grote rivier snel doorheen stroomt. Aan de overkant van de rivier kampeerde een groep Westerlingen die met een expeditie naar Nepal was gekomen. Rinpochee was nog maar een kleine jongen die niet meer bezat dan een bakje vol aardappelen. Die aardappelen waren eigenlijk niet eens genoeg voor één maaltijd, maar hij wilde ze offeren aan de Westerlingen. Hij zei tegen zijn oom, die ook zijn leraar was, dat hij het bakje met aardappelen wilde offeren aan de Westerlingen. Zijn oom zei 'Nee' en verbood het hem. Maar Rinpochee was vastbesloten. Hij zou de aardappels offeren, wat zijn leraar ook zei.

Er was een lange brug, een hangende brug, tussen de oevers van de rivier. Op de brug, die heen en weer wiegde, deed Rinpochee zijn uiterste best om de aardappels in de etenskom te houden. Terwijl hij op de brug liep zag hij voor zich de brug gevaarlijk heen en weer zwaaien en onder zich zag hij het water snel onder de bewegende brug door stromen. Toen zijn bewustzijn zich op een bepaald moment totaal koncentreerde op de heen en weer zwaaiende brug en het snel stromende water eronder, rolden de aardappels uit zijn kom in het water en hij rolde er achteraan. Hij duikelde steeds kopje onder in de snelstromende rivier en zijn hoofd was daardoor telkens maar heel even boven water. Het enige waaraan hij nog kon denken was dat dit zijn les in Goeroe-devotie was. Omdat hij zijn leraar niet gehoorzaamd had was hij in het water gevallen. Hij was geen moment bang, maar hij voelde hoe hij onder water werd gedompeld en dan weer even boven water was met z'n hoofd en hij dacht bij zichzelf: 'Dat ding dat ze Lawudo Lama noemen gaat nu dood'.

Zijn hoofd ging onder water en kwam even weer boven en ging dan weer onder water en kwam weer boven. Telkens als zijn hoofd even boven water was, zag hij in de verte zijn leraar die in

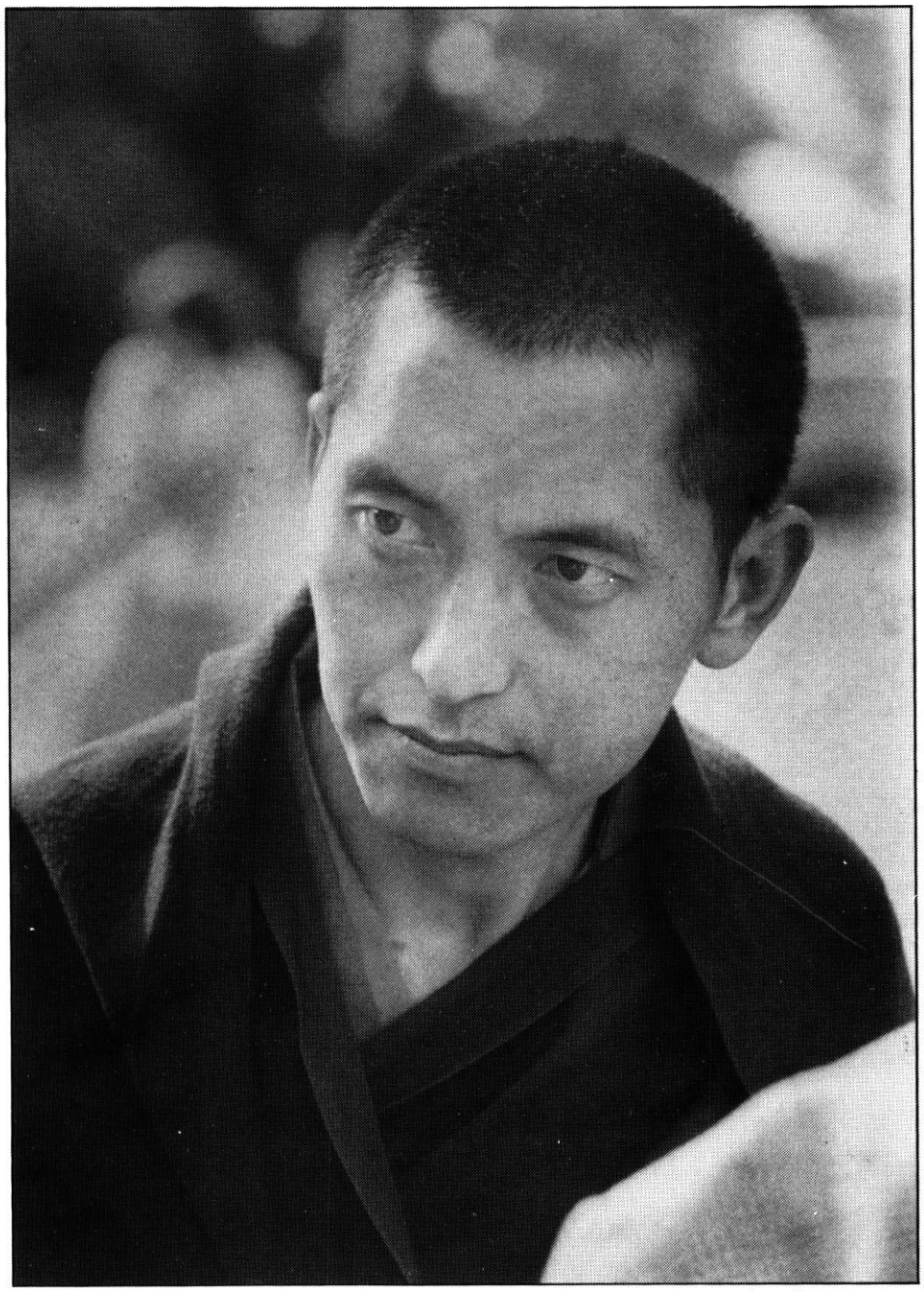


foto: Brian Beresford

een lange onderbroek, heel hard helemaal van het huis op de berg naar beneden kwam hollen. Alles wat hij verder nog weet is dat zijn leraar hem in de kraag van zijn tjoeba greep en uit het water trok. Toen maakte zijn leraar op de oever van de rivier een vuur en zat urenlang met hem bij het vuur, zodat hij weer warm werd."

"Deze keer", voegt Jacie Keeley toe, "bestrafte de oom Rinpochee helemaal niet, maar er waren andere keren dat de oom hem wel bestrafte" en dan komt het verhaal over het stiekum overslaan van tekst, ofwel het verhaal over 'het onderwerpen van de onbeheerste geest'.

Jacie Keeley vertelt: "Op een dag toen Rinpochee nog heel jong was en waarschijnlijk nog maar net monnik geworden, zat hij in meditatiezit met zijn losbladige tekstboek op een bankje voor zich en wat hij moest doen was: de gompa (een klein klooster L.W.) had geld ontvangen voor het lezen van het grootste en meest belangrijkste tekstboek. Dus ook Rinpochee had een stapel tekstboeken gekregen en moest alle losse bladen hardop lezen. Op een gegeven moment ging de leraar weg. Rinpochee keek om zich heen,zag dat er echt niemand was, sloeg een flink aantal bladen om en ging spelen. Hij maakte vlechtjes van de draden aan het keedje op het bankje voor hem. Hij speelde met de spinnen die rondliepen. Hij speelde met de pen die er lag. Hij dacht dat de leraar ver weg was gegaan, maar de leraar was vlakbij om de hoek van de deur en die had natuurlijk al die tijd de stem van Rinpochee niet gehoord. Toen de leraar weer binnenkwam zag hij de stapel tekstbladen doe omgeslagen was, dus nam hij een lange bamboestok en sloeg daarmee vlak voor Rinpochee op de grond waardoor alle tekstbladen van zijn boek in het rond vlogen. 'Dat was niet onredelijk', vond Rinpochee zelf."

"Een andere manier van de leraar om de geest van Rinpochee te onderwerpen was hem mee te nemen naar de brandnetels en hem met zijn blote rug door de brandnetels te halen. Nog een andere manier was hem met zijn gezicht bijna in de regenplassen op de binnenplaats van de Gompa te drukken, maar zó dat zijn gezicht nèt niet nat werd," aldus vertelt Jacie Keeley.

"Het derde verhaal," zo vervolgt

ze,"gaat over zijn horloge. Het horloge waar het om gaat, heb ik in Pomaia. Het bewuste horloge bestaat dus nog steeds. Toen we dit voorjaar uit New Delhi vertrokken droeg Rinpochee een heel oud horloge. Een enorme grote knol uit 1930 of 1920. Normaal vinden wij het fijn als de lama's een sierlijk licht horloge dragen. Dus ik zei: 'Rinpochee zal ik een mooi horloge voor U kopen?' Toen vertelde Rinpochee het verhaal over dat oude horloge. Het was het horloge dat zijn oppasser hem gaf toen Rinpochee wegging van hem om leerling te worden van Lama Yeshe. Veertien jaar was Rinpochee toen hij bij Lama Yeshe kwam. Het eerste wat Lama deed was hem al zijn bezittingen afnemen. Eén van de dingen die hij had, was het horloge dat hij net van zijn oppasser had gekregen. Toen Lama Yeshe het horloge afnam begon Rinpochee te huilen en hij huilde de hele dag. Lama Yeshe wist niet waarom hij huilde. Lama dacht dat Rinpochee huilde omdat zijn oppasser hem had moeten verlaten. Rinpochee huilde en huilde, maar na een tijd vergat hij het horloge en werd nergens meer over gesproken.

Verleden jaar kwam de jonge Thubten Anchuk in Kopan bij Lama Yeshe. Toen hij de kamer van Lama Yeshe binnenkwam droeg hij een glanzend nieuw horloge, een prachtig, duur horloge. Lama Yeshe nam hem meteen het horloge af, want kinderen behoren geen dingen te hebben die mooier zijn dan wat anderen hebben. Thubten Anchuk accepteerde het en verliet de kamer. Toen zei Rinpochee tegen Lama Yeshe: 'Ik ben werkelijk onder de indruk van Anchuk' en hij vertelde zijn eigen verhaal over het afnemen van het horloge. Al die jaren had Lama Yeshe niet het ware verhaal over het horloge gehoord. Toen Lama Yeshe eindelijk begreep dat Rinpochee zolang gehuild had omdat hij het horloge, dat hij net van zijn oppasser gekregen had, had moeten afgeven, zei hij: 'Jij was zo dol op je horloge? Hij ging naar een la, haalde het horloge tevoorschijn waarom Rinpochee lang geleden zo had gehuild en gaf het terug. Rinpochee is toen dat horloge weer gaan dragen.

Nog steeds onder de indruk van Thubten Anchuk die geen spoor van opwinding had getoond toen zijn mooi horloge afgenomen werd, sprak Rinpochee daarover met de kok van Kopan. Toen vertelde de kok dat Thubten Anchuk nadat hij uit de kamer van Lama Yeshe kwam naar de keuken was gehold en daar hartverscheurend had gehuild om zijn horloge."

NEIL HUSTON OVER LAMA ZOPA

Tot zover drie verhalen die Jacie Keeley over Lama Zopa Rinpochee vertelde. Daarna zegt de Australische monnik Neil Huston (Thubten Dhondrub), die van april tot oktober 1982 met Lama Thubten Zopa Rinpochee over de wereld heeft gereisd over hem: "Het is ongelooflijk zoveel als Rinpochee doet. Deze reis heeft vijf maanden geduurd en in elke plaats waar we geweest zijn in Australië, Nieuw Zeeland, de Verenigde Staten en Europa zijn altijd ontzettend veel mensen die met Rinpochee willen praten. Er is nooit genoeg tijd om de dingen te doen die de mensen willen dat Rinpochee doet. Hij is altijd voor andere mensen bezig : dingen uitzoeken, hij doet allerlei meditatie of puja's voor anderen. Zelfs als hij de mensen niet persoonlijk kan ontvangen dan is hij brieven aan het beantwoorden. En hij zegt zijn eigen gebeden. Dag en nacht, zonder ophouden, zoveel als zijn lichaam hem toestaat. Hij is altijd met zijn volle bewustzijn bij de Dharma. Zelfs als hij aan het ontspannen is en gewoon zit te praten, dan praat hij over de Dharma."

Neemt Rinpochee de tijd om te slapen, vragen wij.

"Oh ja, hij slaapt", antwoordt Neil Huston. "Hij is menselijk. Op een gegeven moment moet hij ook aan zijn moeheid toegeven. Hij gaat niet slapen zoals wij, door op een bepaald moment naar bed te gaan. Hij valt gewoon om en slaapt dan. Soms vertelt hij zijn dromen. Die zijn werkelijk ongelofelijk. Dus het is niet zo dat hij probeert om helemaalniet te slapen. Maar hij blijft beslist veel meer wakker dan mensen gewoonlijk doen."

Over welk onderwerp heeft Rinpochee het meest gesproken deze vijf maanden, vragen wij Neil Huston dan.

Hij antwoordt: "Het onderwerp waarop hij ontzettend veel nadruk heeft gelegd is het beoefenen van geduld. Hij heeft ongelofelijke voorbeelden gegeven op welke manier je vijand eigenlijk je beste vriend is. Hoe je werkelijk achter je vijand aan moet, omdat je vijand de belangrijkste persoon in je leven is, want zonder je vijand kun je geen geduld beoefenen. En zonder geduld te beoefenen, ontwikkel je je niet en bereik je de verlichting nooit. Hij legt er steeds meer de nadruk op dat als je altijd met mensen bent die aardig tegen je zijn, wat we eigenlijk allemaal willen, dat er dan geen vooruitgang is. Hij maakt dat zó duidelijk!

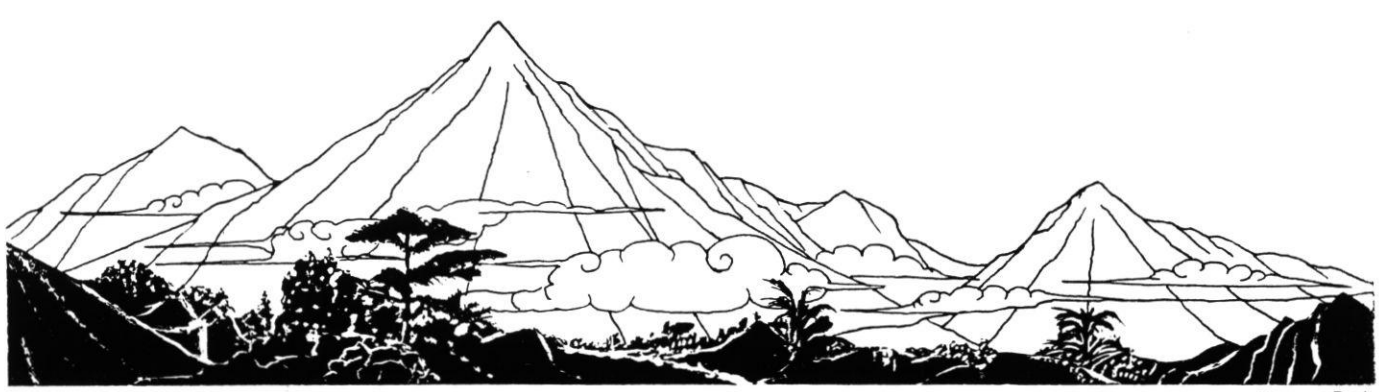
Dan de manier waarop hij je geduld leert beoefenen als je bij hem bent. Werkelijk, hij stelt je op de proef, want hij is ontzettend langzaam. Jij wilt de dingen efficient en ordelijk doen en hij werkt daarin helemaal niet mee. Hij doet alles op zijn eigen genoeglijke manier, terwijl jij uit je vel springt."

Heb je dat ervaren als een persoonlijke 'teaching', vragen wij.

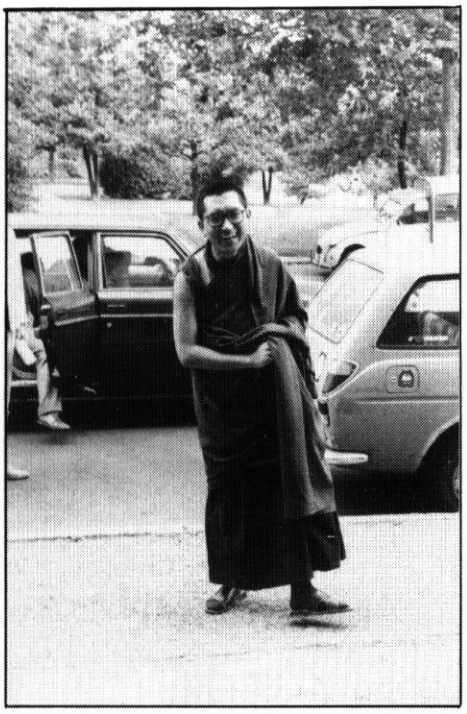
"Zeker. Ik denk dat hij het op verschillende manieren doet, dat ligt eraan wie bij hem is, maar ik denk dat hij altijd hetzelfde probeert te onderwijzen. Ik weet zeker dat hij een bepaalde taktiek had met mij, maar je weet zelf niet hoe die is. Rinpochee is mijn 'Root Guru' (belangrijkste leraar L.W.) en ik heb mijn hele vertrouwen in hem gesteld. Maar ik geloof dat het niet goed is om jouw 'Root Guru' aan anderen voor te stellen als volkomen perfekt. Het is mijn ervaring dat je niet noodzakelijkerwijs hoeft te denken dat je Goeroe werkelijk altijd Boeddha is."

Hoe lang geleden heb je Lama Zopa Rinpochee ontmoet?

"In 1976. Hij was de eerste Tibetaanse lama die ik heb ontmoet. Het was de eerste les die ik volgde. Ik voelde een bepaald kontakt. Meteen al. Het was



tekening: Nico van Beek



zo'n sterk gevoel van het eerste moment af. Ongelofelijk."

Wat een kans voor je om deze wereldreis met hem gedaan te hebben!

"Het is erg ingewikkeld ook, want Rinpochee doet op geen enkele manier voorkomen alsof hij perfekt is. Hij is volkomen zichzelf. Helemaal ontspannen, helemaal natuurlijk. Hij is altijd hetzelfde. Hij denkt nooit aan zichzelf. Je maakt bijvoorbeeld een kop thee voor hem en je moet hem er steeds aan herinneren dat hij een kop thee voor zich heeft staan. Die is altijd koud tegen de tijd dat hij ervan gaat drinken."

Neil Houston vervolgt: "Ik vind ook Rinpochees onderwijs echt onvoorstelbaar goed, niettegenstaande zijn verrassende manier van doen die iedereen tot het uiterste drijft. Mensen nemen dat van hem, dat is het vreemde. Het is op een bepaalde manier een lijdensweg om naar hem te zitten luisteren, maar mensen blijven. Als je niet weggaat binnen het eerste uur dan zit je denk ik voor je hele leven aan hem vast. Het wonderlijke is dat als je naar hem zit te luisteren hij een heel afgezaagd punt op zo'n verfrissende en heldere manier kan brengen. En op zo'n krachtige manier. Hij kan je werkelijk leren hoe je iets in praktijk moet brengen, zelfs al kun je het als je weggaat niet uitvoeren zoals hij het heeft gezegd. Vooral dat punt van de vijand koesteren. Dat is echt zijn onderwerp nu en je voelt ook dat je op zo'n moment verstandelijk besluit zoveel mogelijk vijanden te gaan zoeken."

Wat een onderwerp om aan te snijden in een tijd waarin iedereen over 'Vrede' bezig is!

"Ja, het is het meest waardevolle onderwerp dat je kunt behandelen. Hij kan je ook werkelijk erop wijzen dat het vreselijk belangrijk is, dat dit in feite het transformeren van je geest is."

Aldus sprak de monnik Neil Huston (Thubten Dhondrub) over Lama Zopa Rinpochee.

LAMA ZOPA OVER DE VIJAND

In Genève gaf Lama Zopa inderdaad op zaterdagochtend 2 oktober 1983 les over de grote waarde die de vijand voor ons vertegenwoordigt. Uit de meeslepende voordracht geven wij hierbij een samenvatting met woordelijke citaten, opdat fervente liefhebbers van Lama Thubten Zopa Rinpochee even hun gewaardeerde leraar zelf kunnen horen doorklinken.

Lama Zopa begon in Genève met: "Het geluk dat we wensen en het lijden dat we proberen te vermijden komt van de geest. Niet van iemand anders geest, maar van onze eigen geest. Het geheim is dat we de geest niet beheersen. We laten onze geest onder invloed komen van verontrustende gedachten. Dat is het hele probleem in het dagelijkse leven. Als we ons best doen de verontrustende gedachten te bannen uit onze geest, dan is er geluk.

Wat we in de praktijk moeten brengen is dat wijzelf en andere levende wezens precies gelijk zijn. Dat is heel logisch Het is duidelijk als je het onderzoekt, dat alle mensen precies gelijk zijn. Er is niet de minste reden dat het voor mij belangrijker is om lijden te vermijden en geluk te krijgen dan voor anderen. Dus omdat het precies gelijk is voor onszelf en voor de ander, de vijand, de persoon die ons dwarszit en omdat jij daarvoor hulp nodig hebt van anderen en anderen hulp nodig hebben van jou, is het onredelijk om anderen kwaad te berokkenen. Dat getuigt van een arme geest.

Zelfs bij een echtpaar, twee mensen, moet als niet beiden het doen tenminste één van de twee gelijkmatigheid van geest beoefenen. Dan is er veel meer vrede en harmonie in de relatie.

Gelijkmatigheid van geest is het punt. Wij creeëren onze eigen misvattingen door te bepalen dat wijzelf belangrijker zijn dan de vijand, de persoon die je dwarszit. Maar het 'ik' dat belangrijker is dan de ander bestaat niet. Dat is hallucinatie. De bron van alle depressie, agressie, zenuwinstortingen etc. is je zelfzuchtige houding. Hoe sterker de zelfzuchtige houding, des te meer problemen heeft iemand."

Lama Zopa Rinpochee geeft dan voorbeelden van de problemen die iemand met een zelfzuchtige houding allemaal ervaart. Hij zegt: "Zo iemand vindt zo gemakkelijk problemen. Zo iemand kan zelfs boos worden omdat buiten een vogel fluit, hoewel dat voor anderen plezierig is om te horen. Als buiten een hond blaft, kan hem dat boos maken. Als de wind door de bomen waait, kan hij boos worden. Waar zulke mensen ook zijn, alles is een probleem. Vooral in relaties hebben ze moeilijkheden. Als ze samenwonen met iemand hebben ze elke vijf minuten ruzie. Als ze buiten in de tuin zijn krijgen ze ruzie. Als ze in huis zijn krijgen ze ruzie. In de eetkamer krijgen ze ruzie. In de slaapkamer krijgen ze ruzie. Als ze elkaar bij de lunch ontmoeten krijgen ze ruzie. Aan het ontbijt krijgen ze ruzie. Alleen als ze niet samenzijn hebben ze geen ruzie.

Zoals Boeddha in zijn leringen heeft uitgelegd, is dit precies wat we altijd zien gebeuren. Als tenminste één van de twee mensen zichzelf opoffert voor het geluk van de ander dan is er veel meer vrede en harmonie in de relatie. Hieraan zien we hoe ongelooflijk belangrijk het is voor de dagelijkse geestelijke rust om je houding te veranderen en gelijkmoedigheid te betrachten. We hebben altijd zelfmedelijden. Door dát te veranderen in mededogen voor anderen krijg je geestelijke rust.

Als andere mensen slechte dingen van je zeggen dan voel je je gekwetst. Dat komt door je zelfzuchtige houding. Om die zelfzuchtige houding te overwinnen, moet je die houding gaan zien als je vijand. Je moet je voortdurend de tekortkomingen van een zelfzuchtige houding realiseren. Zelfs al beoefen je de Boeddha Dharma, als je de zelfzuchtige houding niet overwint, wordt wat je doet nooit de Boeddha Dharma. Ook al gaan we naar nog zoveel lezingen van lama's, als we de zelfzuchtige houding niet opgeven missen we het

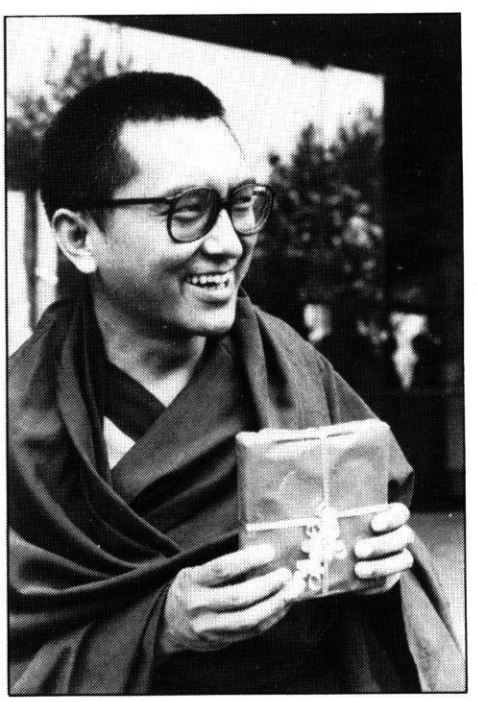


foto: Jan-Paul Kool

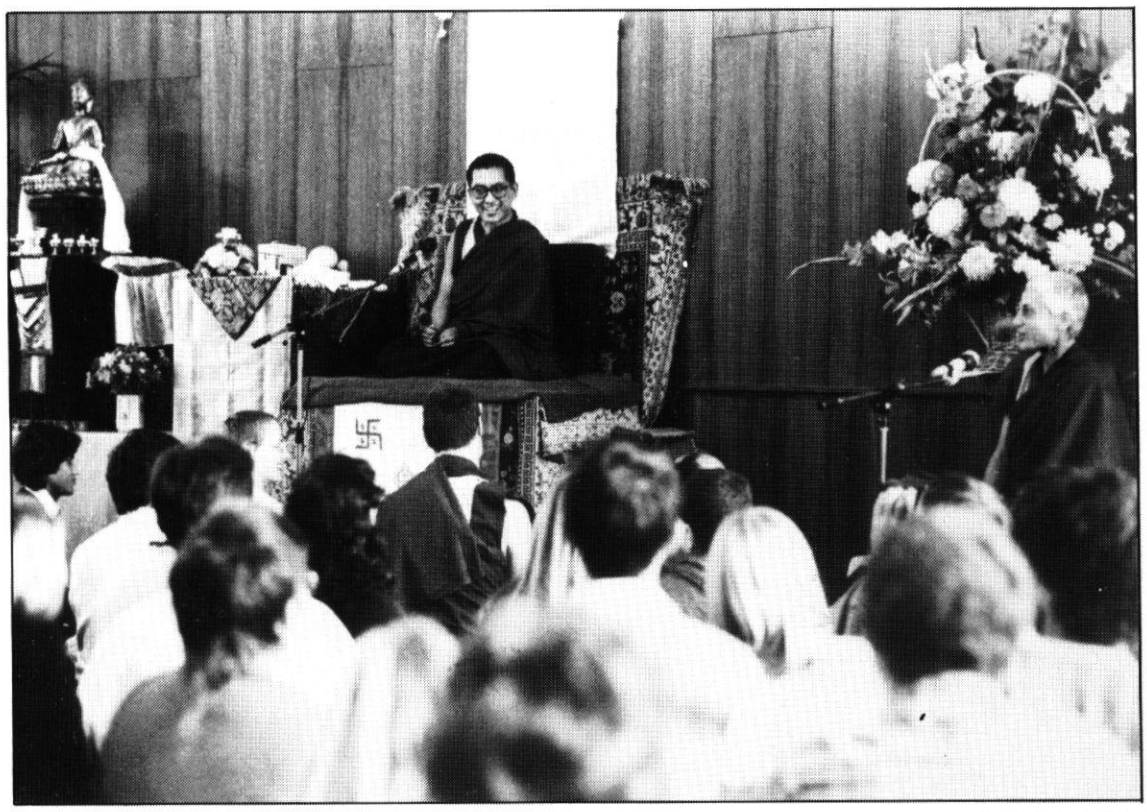


foto: Jan-Paul Kool

belangrijkste punt. Alle Boeddha's van de drie tijden kunnen voor je verschijnen en vele honderden tijdperken achtereen onderwijs geven, maar als je zelfzuchtige houding niet verandert, dan helpen de lessen van alle Boeddha's niet. Zelfs als we Jezus zelf zouden ontmoeten en hij zou ons onderwijzen, als we onze egoïstische houding niet veranderen, gebeurt er niets. Zelfs al heb je de Pratimoksha gelofta afgelegd en de Bodhisattva gelofte en de Vajrayana gelofte en de Tantrische geloften, die zijn allemaal niets waard als je je zelfzuchtige houding niet verandert.

Je eigen geluk nastreven verstoort volkomen niet alleen het tijdelijke geluk, maar ook het uiteindelijke geluk. Het verstoort volledig de realisaties van de alwetende geest. Een zelfzuchtige houding is zó schadelijk voor alle levende wezens. Als je je realisaties niet kunt vervullen, kun je geen goede gids zijn voor alle levende wezens; je kunt hen niet behoeden voor lijden en de weg wijzen naar het geluk. Met een zelfzuchtige houding berokken je anderen kwaad.

Dus, je ziet hoe ongelofelijk belangrijk het is, ook al geloof je niet in reincarnatie, om te waken voor het geluk in je dagelijkse leven. Van je kindertijd af ga je naar school, de lagere school, de middelbare school, de beroepsopleiding of universiteit, en je leert vele talen en onderwerpen alleen maar om in het dagelijkse leven gelukkig te kunnen zijn. We spenderen veel tijd en energie om welvaart en een goede reputatie te verwerven, maar onze houding veranderen is in feite het eerste dat we moeten doen om gelukkig te zijn in het dagelijkse leven."

Dan geeft Lama Zopa Rinpochee voorbeelden van de waarde die de vijand voor ons heeft: "Als je geduld beoefent ten aanzien van je vijand, zolang je nog een vijand hebt, dan ontstaat er geestelijke rust. Na dertig, veertig, vijftig jaar studeren, zelfs na een heel leven studeren is er nog geen gemoedsrust. Het geluk van de geestelijke rust kan je alleen gegeven worden door je vijand. Door geduld, vriendelijkheid en mededogen te beoefenen ten aanzien van de persoon die je dwarszit, wordt je boosheid minder. Het wordt dan volgend jaar moeilijker om boos te worden en lang boos te blijven dan dit jaar. Met mensen die je vrienden zijn, kun je geen mededogen beoefenen, maar ten aanzien van je vijand kan dat wel. Na dertig, veertig, vijftig jaar studeren, wat veel geld kost, miljoenen guldens worden er voor onderwijs uitgegeven, is er nog geen geestelijke rust. Het kan zelfs zijn dat je veel minder gemoedsrust hebt dan in je kindertijd toen je nog geen onderwijs had gehad.

Als we vriendelijk blijven tegen de persoon die ons dwarszit in het dagelijkse leven, iemand op het kantoor, of thuis, als we geduld beoefenen ten aanzien van hem of haar dan is er onmiddellijk een ongelooflijke rust in ons. Als iemand niet boos op je is en je geen kwaad doet, dan is er geen gelegenheid om geduld te beoefenen en dan ervaar je ook die geestelijke rust niet. Dus het is ongelooflijk aardig van de vijand om boos op je te zijn, want jouw geestelijke rust ontstaat daardoor.

Dus je ziet dat je de geestelijke rust die je zelfs na jaren studeren wat miljoenen guldens kost niet hebt, in één minuut krijgt van de vijand. Bovendien kost de geestelijke rust die je van je vijand krijgt geen cent. Voor die grote rust, die je ervaart door je boosheid te bedwingen, hoef je geen cent uit te geven.

Zoals in de acht verzen van het Kadampa-onderwijs gezegd wordt, is kijken naar de vijand wiens boosheid op

jou gezicht is, als het kijken naar een waardevolle vriend die je helpt met het beoefenen van je geduld. Hierdoor ben je in staat alle verwarringen te beëindigen, alle realisaties te vervullen en de alwetendheid te bereiken waarmee je alle levende wezens moeiteloos de weg kunt wijzen naar het geluk. Dat voordeel wordt je aangeboden door je vijand. Aan je vijand heb je je verlichting te danken."

Lama Zopa Rinpochee besluit zijn voordracht door de nadruk te leggen op de simpele manier waarop wij ons geluk en het geluk van anderen kunnen bewerkstelligen. Hij zegt: "Als je geduld beoefent zul je de verlichting bereiken. Zelfs als iemand je een miljoen gaf, zelfs als hij je alle diamanten van de wereld gaf, zou je die realisatie niet kunnen ervaren. Alle levende wezens in de lucht, in het water, in de bossen en struiken zijn allemaal altijd druk omdat ze het geluk willen ervaren. Alle mensen in de steden, in de dorpen, in de ruimte en op zee zijn allemaal altijd druk omdat ze het geluk willen ervaren. Maar wij hebben gezien dat het beoefenen van geduld, vriendelijkheid en mededogen het eerste is wat we moeten doen daarvoor.

Voor geestelijke rust hoeven we geen verre reizen te maken. We hoeven niet een enorme som geld uit te geven om onze vijand te zoeken met wie we geduld kunnen beoefenen. We hoeven niet naar het reisbureau te gaan om een reis te boeken naar onze vijand. Je vijand is voortdurend vlakbij je in de buurt; in je huis, in je familie, op je kantoor. Hij is altijd vlakbij. Je hoeft geen miljoenen guldens uit te geven om hem te vinden. Het is zo aardig van je vijand dat hij naar je toegekomen is. Je hebt een waardevolle schat vlakbij.

Als we vriendelijkheid, geduld en bodhicitta kunnen beoefenen voor onze grootste vijand dan is het gemakkelijk om hetzelfde te betrachten voor alle andere levende wezens. Op die manier kun je thuis blijven en je geest ontwikkelen. Je kunt bij je gezin, je ouders, je partner je geluk verwerven. Zelfs als je alleen woont is er geluk omdat je jezelf wegcijfert en anderen boven jezelf stelt. Zelfs als je in de stad woont, zelfs als je in de bergen woont, zelfs als je naar kantoor gaat, er is nooit iemand voor wie je bang hoeft te zijn. Waar je ook bent, ervaar je geluk. Dat maakt niet alleen jezelf gelukkig, maar ook de mensen om je heen. Mensen zijn altijd blij je te zien. Zelfs als je niet uit bent op een goede reputatie krijg je een goede reputatie door je vriendelijkheid. Zelfs als je geen hulp vraagt, geven mensen je hulp. En niet alleen in dit leven is er geluk, maar ook in de volgende levens is veel meer geluk.

tekening: Nico van Beek

Ieder dag vriendelijk zijn voor alle levende wezens is ongelofelijk belangrijk. Als je naar je werk gaat moet je stilstaan bij de vriendelijkheid van je werkgever, die jou je baan gegeven heeft, ook al krijg je geld. De houding is belangrijk. Eén verkeerde manier van denken en je komt in de problemen. Eén goede manier van denken en er is rust, vrede en harmonie. Dat is afhankelijk van je houding.

Bij alles wat je doet denk je: de reden waarom ik geboren ben als mens is anderen te dienen, het lijden van andere levende wezens op te heffen en hen geluk te brengen. Ik ga mezelf gebruiken voor anderen, daarvoor draag ik deze kleren, daarvoor eet ik dit voedsel, daarvoor slaap ik.

Als je naar de dingen kijkt, kijk er dan naar met bodhicitta, is wat één van de leraren van de Dalai Lama onderwijst. Als je eet, eet met bodhicitta. Als je spreekt, spreek met bodhicitta. Als je iets onderzoekt, onderzoek het met bodhicitta. Denk zoveel mogelijk aan het geluk van anderen. Als iemand boos op je is, denk dan dat die persoon zelf totaal geen vrijheid heeft. Hij is volkomen in beslag genomen door de boosheid, zoals een gek bezeten is door een geest. Denk hoe beklagenswaardig zo iemand is, omdat hij geen beoefenaar van mededogen is. Dat alleen is al voldoende reden om mededogen te voelen voor degene die je vijand is.

(De geluidsbanden van deze lezing zijn te bestellen bij: J.P. Moret, 8 Rue de Peupliers, 1205 Genève, Zwitserland.)

GESHE RABTEN RINPOCHEE VERTELT OVER DE JEUGD VAN LAMA ZOPA RINPOCHEE

foto: Jan-Paul Kool

In Tharpa Choeling in Zwitserland heeft Geshe Rabten Rinpochee op 11 november 1983 de volgende herinneringen aan de jeugd van Lama Zopa Rinpochee op verzoek van de Nederlandse monnik Hermes Brandt (Gelong Thubten Lodreu) voor dit speciale nummer van het Maitreya Magazine over Lama Zopa verteld. De tape die gemaakt is van het interview met Geshe Rabten Rinpochee is uit het Tibetaans in het Engels vertaald door Lozang Tenzin Rinpochee. Hermes Brandt heeft de Engelse tekst in het Nederlands vertaald.

Geshe Rabten Rinpochee: "Lama Zopa komt uit een plaats in de buurt van de grens tussen Nepal en Tibet. Het is een plek die erg bevorderlijk is voor de spirituele ontwikkeling. Er is daar een klooster dat Lawudo heet. In dat klooster leefde een grote meester, die de Lawudo Lama genoemd werd. Lama Zopa is de incarnatie van die Lama. Lama Zopa was nog jong toen hij naar Tibet kwam, naar een plaats die Dromo heet en vlakbij de grens tussen Tibet en India ligt. Er is daar een klooster dat Dromo Dungkar heet. Daar bestudeerde Lama Zopa het Tibetaanse Boeddhisme en ook de Tibetaanse grammatika en kultuur."

Dan vertelt Geshe Rabten Rinpochee over zichzelf: "Wat mijzelf betreft; toen in 1959 door de Chinese bezetting vele Tibetanen hun land ontvluchtten, ben ook ik uitgeweken naar India. De drie belangrijkste Tibetaanse kloosters lagen in de buurt van Lhasa. Dat waren 'Ganden', 'Drepung' en 'Sera'. Ik studeerde in Sera. Samen met andere monniken vluchtte ik via Zuid-Tibet naar Oost-India, naar Baxaudur, waar de Indiase regering een voormalig Brits koncentratiekamp ter beschikking van de Tibetaanse monniken gesteld had. Het was daar erg heet, wat voor ons, omdat we uit een koud land kwamen, moeilijk was. Velen van ons werden ziek of stierven. In totaal kwamen ongeveer vijftien honderd monniken uit Tibet naar Baxaudur. We woonden met tachtig à negentig monniken in één vertrek. De deuren en ramen hadden ijzeren tralies. Maar hoe weinig gerieflijk die plek ook was, we waren India dankbaar voor het onderdak en voor het voedsel dat we kregen. Lama Zopa kwam ook daarheen in het gezelschap van twee monniken die hem verzorgden. Zij waren Tibet ontvlucht via Bhutan. Lama Zopa was toen nog erg jong. De monniken in dat kamp namen hun studies weer op en studeerden zoals ze in Tibet gewend waren geweest. Lama Zopa werd één van mijn leerlingen en hij beschouwde mij van dat moment af als zijn goeroe. Dat was het begin van onze relatie. Ik onderwees hem in alle onderwerpen. Hij was jong maar erg energiek en hij had veel interesse in zijn studie. Hij had een degelijk ontwikkelde wijsheid en een sterke Goeroe-devotie. Al sedert zijn prilste jeugd had men zich verheugd in zijn kwaliteiten. Vergeleken met anderen is zijn interesse in de Dharma opmerkelijk groot. Hij verzuimde ook nooit om naar de verplichte debatten te komen.

Toen ik bijna twee jaar daar was geweest, verzocht Zijne Heiligheid de Dalai Lama mij naar Dharamsala te komen. Ik had op dat moment veel studenten, onder wie enkele tulku's (gereïncarneerde lama's). Lama Yeshe, had al in Tibet bij mij gestudeerd. Hij was één van mijn oudste studenten en één van de besten, vooral wat betreft de kennis van de geschriften, zoals velen van U wel zullen weten. Ik moest vóór mijn vertrek elke tulku onder de hoede van een oudere leerling achterlaten. Lama Zopa gaf ik aan Lama Yeshe voordat ik naar Dharamsala ging. Lama Zopa heeft van dat moment af Lama Yeshe beschouwd als zijn goeroe en hij studeerde onder zijn leiding, zoals hij dat eerst bij mij had gedaan.

Engels leerde Lama Zopa in een school voor jonge tulku's die een Engelse mevrouw in Dalhousie geopend had. Een tijdlang ging hij daarheen. Een Russische prinses die Zina heette begon hem toen te sponsoren. Zij nam hem mee op vakantie naar Darjeeling waar zij toen ook Lama Yeshe ontmoette. Lama Yeshe was in die tijd begonnen ook Engels te leren. Met hun drieën gingen ze toen naar Nepal waar ze vele Westerlingen leerden kennen. Met de oprichting van het klooster in Kopan, vlakbij Kathmandu, kregen Lama Yeshe en Lama Zopa voor het eerst een vaste verblijfplaats. Anderen zouden het daarbij gelaten hebben, maar Lama Yeshe en Lama Zopa niet. Beide Lama's hadden van vele grote Tibetaanse meesters onderricht ontvangen, zowel in de Soetra's als in de Tantra's en zij brachten het geleerde ook in praktijk. Dat verklaart waarom Lama Zopa nu in staat is op welk moment dan ook initiaties te geven. Op die manier zijn al zijn studies en spirituele beoefeningen nu van nut."

Aldus sprak Geshe Rabten Rinpochee over Lama Zopa Rinpochee.
(Geshe Rabten Rinpochee is oprichter en spiritueel leider van het klooster Tharpa Choeling in Zwitserland, waar de Nederlandse monnik Hermes Brandt op het ogenblik studeert.)

LAWUDO EN DE LAWUDO LAMA

Lawudo (spreek uit Louwdo)ligt in de Thamivallei in Khumbu, Nepal. Oorspronkelijk is Lawudo de naam door de plaatselijke bevolking gegeven aan een grote grot boven het dorpje Mende. Uit de verhalen blijkt dat Goeroe Padmasambhava in die grot verbleef toen hij op weg was naar Tibet en er een aantal teksten in verstopte. De grot is echter lange tijd leeg gebleven en de plaatselijke Sherpa bevolking bewaarde er gewoonlijk de radijs. Zo is de naam ''Lawudo' ontstaan. 'la.u' of Labu' betekent radijs en 'Do' betekent steen. Sommige mensen zeggen dat de naam 'Rawudo' is - 'ra' betekent geit - omdat de geiten in de grot gingen slapen.

Na lange tijd ging er een lama in de grot wonen en mediteerde daar ongeveer twintig jaar, tot zijn dood. Hij werd bekend als de 'Lawudo Lama' en vanwege zijn grote wijsheid en mededogen, kwamen vele mensen naar hem toe voor spirituele raad. Hij gaf altijd Chenrezig initiaties en elk jaar leidde hij de Nyungne Chenrezig retraite voor de plaatselijke bevolking, samen met een andere meditator die vlakbij woonde, de Charok Lama. Deze Nyungne-retraite werd altijd gehouden in de vierde Tibetaanse maand en werd bijgewoond door bijna alle Sherpa's uit de vallei.

Toen de Lawudo Lama al heel oud was, vroegen de dorpsbewoners hem een klooster te willen bouwen voor hun kinderen. Hij wees dat af omdat zijn leven bijna ten einde was, maar beloofde het in zijn volgende leven te zullen doen.

Toen de Lawudo Lama stierf stonden er regenbogen aan de hemel en prachtige geluiden weerklonken. Zijn overblijfselen werden bewaard in twee stoepa's;de ene was gebouwd op rotspunt vlakbij Lawudo, de andere was gemaakt van koper bezet met juwelen en werd bewaard in de grot.

Na enige tijd werd de Lawudo Lama herboren in het dorp Thami als zoon van één van de beste leerlingen van de vorige Lawudo Lama. De kleine jongen werd spoedig herkend als een Tulku en werd naar het Thami klooster gestuurd om daar bij zijn oom te studeren. Na verloop van tijd ging hij naar het Rolwaling klooster en bleef daar zeven jaar. Daarna ging hij naar Tibet voor een pelgrimstocht en toen hij aankwam in het Dunkar klooster in de Tomo vallei, besloot hij daar te blijven en niet terug te gaan naar Nepal.

Toen de Chinezen binnenvielen in Tibet ontsnapte de Lawudo Lama Thubten Zopa Rinpochee naar Bhutan en India, en bleef negen jaar in het Tibetaanse Vluchtelingenkamp Buxaduar met vele andere Tibetaanse lama's en monikken.

zuster en moeder van Lama Zopa voor de Lawudo grot.

Daar ontmoette hij Lama Thubten Yeshe, die de geinkarneerde abdes was van een nonnenklooster vlakbij Lhasa, en die vele jaren gestudeerd had aan het universiteitsklooster van Sera. Lama Thubten Zopa werd zijn discipel en een paar jaar later kwamen beide Lama's terug naar Nepal en naar Lawudo .

De Sherpa's verzochten de Lawudo Lama het klooster te bouwen dat hij hen vroeger had beloofd. Hij willigde het verzoek in en het Lawudo klooster werd in de jaren '70 en '71 gebouwd met materiële en financiële hulp van zijn Sherpavolgelingen en zijn Westerse volgelingen. Voor hij met de bouw begon, bezocht Lama Zopa een heel hoge Tibetaanse Lama, de Kara Lama, die in één dag een klooster had gebouwd samen met zijn monikken en nonnen. Dat klooster staat in de Thamovallei vlakbij Lawudo. Zo vroeg Rinpochee advies hoe hij het Lawudo klooster het beste kon bouwen en Kara Lama zei hem dat hij het zo groot mogelijk moest maken, want dat vele levende wezens er voordeel van zouden hebben.

De bouw begon en veel mensen, de familie van Rinpochee inbegrepen, werkten hard mee op de bouwplaats. De moeder van Rinpochee kookte voor de arbeiders, zijn oom en zuster werkten als metselaar en koelie. Een Canadese non hield de boekhouding bij, en Rinpochee en Lama Yeshe hielpen zelfs mee met het aardappels schillen in de keuken. Het hout, het dak en andere materialen moesten ten koste van veel problemen over een lange afstand door dragers aangevoerd worden, maar uiteindelijk was het gebouw klaar en de eerste monniken werden gewijd in het Lawudo klooster.

De Sherpa's verzochten de Lawudo Lama ook de traditionele Nyungne retraite voort te zetten en hij vond dat hij hun verzoek moest inwilligen. Er zijn veel mensen in dat gebied die een grote toewijding hebben, maar niet zoveel begrijpen van de Dharma, en de Nyungne retraite is een hele goede zuivering die deze mensen buitengewoon ten goede kan komen. Daarnaast toonden vele volgelingen van Lawudo Lama en Lama Yeshe interesse in de Nyungne beoefening en de Lama's besloten de zogenaamde 'Chenrezig Groepsretraite voor Westerlingen' te organiseren.

Een aantal jaren nadat het Lawudo klooster gebouwd was, verhuisden de Sherpa monikken naar het Kopan klooster vlakbij Kathmandu, omdat het te moeilijk werd zo hoog in de bergen de materiële faciliteiten te bieden die nodig zijn voor het kloosteronderwijs. Sederdien is het Lawudo klooster voornamelijk gebruikt geweest als retraite-centrum voor Westerlingen. Lama Thubten Zopa Rinpochee, de Lawudo Lama, gaat ieder jaar in de vierde maand van de Tibetaanse kalender naar Lawudo, vlakbij de hoogste berg van de wereld, om voor een gemengde groep van Sherpa's en Westerlingen de Nyungne Chenrezig retraite te leiden.

Uit: 'Lawudo'.

Vertaling: Jan Paul Kool.

EEN INTERVIEW MET LAMA ZOPA RINPOCHEE

foto: Robin Bath

De New Yorkse kunstenares Robyn Brentano heeft samen met de Zwitserse video-kunstenaar Roland Stutz tijdens de eerste Dharma Celebration, ook wel de Enlightened Experience Celebration genoemd, zoveel mogelijk alle aktiviteiten die in de eerste vier maanden van 1982 in Bodh Gaya en Dharamsala waren georganiseerd op video vastgelegd. In het kader van de zorgvuldige reportage die toen in India opgenomen is, heeft Robyn Brentano ook een video-interview gemaakt met Lama Zopa Rinpochee. Voor dit speciale nummer van het Maitreya Magazine dat veel aandacht schenkt aan Lama Zopa Rinpochee geven wij hierbij een uitsnede uit dat interview opgenomen in Tushita, McLeod Ganj op 20 april 1982.

De opname van het interview begint met een vraag van Lama Zopa Rinpochee aan Robyn Brentano of zij genoten heeft van de puja, de dag tevoren. Dan ontwikkelt zich een gesprek waarin Lama Zopa Rinpochee uitlegt wat de funktie van de vijf Dakini's in de gehouden puja voor het lange leven was en verbindt dat aan een uitleg over leegte en het karma om een konnektie te hebben met één of meer leraren van de Boeddha Dharma. Robyn Brentano stelt dan de vraag:

ROBYN BRENTANO: Weet U Rinpochee dat het voor Westerlingen erg moeilijk is om de karmische konnektie te begrijpen die we hebben met onze Lama's. We weten ook niet hoe we hen moeten vragen les te geven.

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Ik geloof ja, dat dat soms het geval is. Soms gaat het zo ten gevolge van karma ..

ROBYN BRANTANO: Dus dat is één van de redenen om puja's te houden om ons verzoek aan de Lama's om te blijven en onderwijs te geven te laten blijken ..

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Eigenlijk zijn deze puja's voor het lange leven, eigenlijk zijn die bestemd om hindernissen te zuiveren .. de vele hindernissen, onze eigen onduidelijkheden en de ne-

gatieve karma's die ons ervan weerhouden voortdurend onderwijs te ontvangen van de Lama. Die negatieve karma's en hindernissen zuiveren dat is het belangrijkste doel, vooral van een puja voor het lange leven en ook van Tsok-offerandes. Die zuiveren vooral die negatieve karma's .. het negatieve karma met betrekking tot de Lama uit vorige levens .. dat het advies dat gegeven is korrekt opgevolgd is, dat we geen ketterse boosheid tegen de Lama hebben laten ontstaan en geen negatief karma hebben verzameld door de Lama te bekritiseren. Vooral dat soort negatief karma wordt gezuiverd .. en dan op die manier het karma krijgen dat je de kans geeft de Lama te zien en voortdurend onderwijs te ontvangen ..

ROBYN BRENTANO: Dus wat dat betreft zou het voor ons Westerlingen uitstekend zijn deze bedoeling van de puja's te kennen, want wij hebben het karma dat we niet in de gelegenheid zijn steeds bij onze Lama's in de buurt te blijven .. Wij zijn in het Westen en de Lama's reizen steeds over de hele wereld. Dus wat moeten we doen? Hoe moeten we omgaan met het feit dat we niet steeds bij onze Lama's kunnen zijn?

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Ik geloof dat het steeds beter wordt .. Ga maar eens twintig jaar, vijftien of twintig jaar terug in de tijd, toen gebeurde er helemaal niet veel in het Westen .. Er waren maar heel weinig Westerlingen die naar Tibet kwamen. Madame Blavatsky .. Als je daaraan denkt en je ziet wat er nu gebeurt in het Westen, wat men ontvangt van de Hoge Lama's .. Steeds meer Hoge Lama's komen naar het Westen om om Les te geven. Soms krijgen Westerse mensen meer onderwijs dan de Tibetanen. In zekere zin is dat zo. Ik geloof dat Westerse mensen eigenlijk meer onderwijs ontvangen dan de Tibetanen. De Tibetanen vragen vooral puja's .. altijd vragen ze puja's om hindernissen te voorkomen. Als Zijne Heiligheid Zong Rinpochee een puja doet dan is dat heel krachtig tegen hindernissen. Rinpochee is altijd druk met het doen van puja's; allerlei puja's, om rijkdom te doen toenemen, om ziekte te voorkomen, allerlei dingen .. In het Westen doen ze dat geloof ik niet zoveel. Het belangrijkste is .. het meest essentiële is de Boeddha Dharma te begrijpen; het onderwijs van Sakyamuni Boeddha te kennen .. het Soetra - en het Tantra-onderwijs .. Die lessen zijn het eigenlijke Pad om jezelf en anderen te beschermen tegen samsara en de Verlichting te bereiken ..

ROBYN BRENTANO: Voor mijn gevoel moet het Pad stap voor stap gegaan worden .. je begint met zuivering. Ik vraag me af hoe U het vindt dat wij Westerlingen vaak al in de gelegenheid zijn Tantrische initiaties te ontvangen zelfs vóórdat we onszelf gezuiverd hebben, of zelfs vóórdat we Lam Rim-onderwijs hebben gehad. Denkt U dat dat goed is?

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Ik denk dat het een groot geluk is als we niet hoeven te wachten tot we realisaties hebben om deze initiaties te kunnen ontvangen .. en dat al deze lessen met zoveel kracht gegeven worden is denk ik heel goed ..

ROBYN BRENTANO: Dus we hoeven ons geen zorgen te maken?

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Ik denk dat onze karma's zich gedragen als vlammend vuur .. Het tantrische onderwijs te ontvangen en een retraite te doen, zoals Heruka, zulke boeddhavormen, zulke hoge lessen dat is een zegening voor de geest. De geest wordt dan veel stabieler, veel vruchtbaarder, veel onderworpener en het wordt gemakkelijker om realisaties te krijgen van de grondslag, de drie grondbeginselen van het Pad. Zo werkt het. Absoluut. Dat kan ik met zekerheid zeggen .. Ik bedoel voor boeddhavormen waarmee je veel kontakt hebt, zoals Heruka en Vajrayogini ..

ROBYN BRENTANO: Toen we met Lama Yeshe spraken over het maken van deze video tape, stelde Lama voor dat wij een gesprek met U zouden hebben. Hij zei dat hij dacht dat het interessant zou zijn voor de mensen om te weten hoe U Uw tijd doorbrengt en niet slaapt, en waarom niet .. Dus ik wilde U vragen hoe U dat doet, hoe U kunt opblijven zonder te slapen?

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Nee, ik slaap ontzettend veel.

tekening : Nico van Beek

ROBYN BRENTANO: Slaapt U zittend?

LAMA ZOPA RONPOCHEE: Oh, je kunt zittend heerlijk slapen. Ja, je kunt heel lekker slapen ..

ROBYN BRENTANO: Dat lijkt mij onmogelijk voor mezelf ..

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Waarom, je kunt heerlijk slapen als je ligt, maar je kunt ook heel lekker slapen als je overeind zit ..

ROBYN BRENTANO: Is het beter zittend te slapen?

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Soms denk ik van wel. Het is misschien gemakkelijker om wakker te worden.

ROBYN BRENTANO: Dat is een goed advies!

LAMA ZOPA RINPOCHE: Je lichaam is dan al rechtop. Je hoeft niet meer de moeite te doen om je lichaam overeind te krijgen, dus het is een kwestie van je ogen open doen. Dat is het eerste, en het tweede is de geest; de geest wakker maken ..

ROBYN BRENTANO: De geest wakker maken dat is moeilijker, of niet. Rinpochee, voor mensen die pas beginnen met meditatie is dit zo'n enorm groot onderwerp. Het lijkt wel of je er zoveel ervaring voor nodig hebt om het punt te bereiken dat je een soort stabiele beoefening kunt doen. Ik vraag me af waarop iemand die pas begint zich zou moeten koncentreren. Wat is het eerste dat je doen moet?

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Ik geloof gewoon de geest ontspannen .. gewoon de geest kalm maken; kalmte maken .. Ik denk dat ademhalingsmeditatie voor een echte beginneling .. vooral denk ik in verband met de verwarringen van iemand, zoals gehechtheid of welk probleem iemand ook heeft, boosheid of trots .. wat het grootste probleem ook is .. Als iemand dat gericht uitademt en alle slechte gedachten zuivert die zijn of haar leven ongelukkig maken, dat zuiveren .. Die gaan weg in de vorm van vervuiling, in de vorm van rook .. dan de Boeddha visualiseren in het bepaalde aspekt waarin die persoon de Boeddha graag ziet, dan heeft hij of zij een band, en dan je voorstellen dat je al hun grote mededogen, de alwetende geest, de krachten van de Boeddha ontvangt in de vorm van wit licht. Dan wordt dat een eenheid met de eigen geest. Ik denk dat dat erg goed is. Vooral wat betreft het grote mededogen van Chenrezig als je de Chenrezig-visualisatie doet. Herinner je je dat grote mededogen ongelofelijk .. zulk groot mededogen dat het ondragelijk lijkt voor levende wezens om zelfs maar voor één seconde in het lijden te zijn, onmogelijk .. Zo ongelofelijk groot is dat mededogen dat in de vorm van wit licht opgenomen wordt in je

geest. Dan denk je dat je geest volledig de essentie wordt van de Heilige Geest van Groot Mededogen van Chenrezig en dan voel je en zie je de levende wezens die in de aard van het lijden zijn, en onmiddellijk ervaar je hoe die Heilige Geest van Chenrezig bezorgd is om alle levende wezens en je voelt hoe ondragelijk hun bestaan is. Als je dan voelt hoe ondragelijk hun bestaan is. Als je dan voelt hoe ondragelijk het is denk je: "Ik moet iets voor ze doen .. ik zou iets voor ze moeten doen, het is ondragelijk dat ze zo lijden .. " Denk dan vooral aan iemand die je niet aardig vindt, iemand die bij je in hetzelfde huis woont, in hetzelfde dorp .. of zo iemand nu ver of dichtbij is, die bepaalde persoon die jou heeft bekritiseerd, die je niet graag ziet of hoort .. Stuur vooral het grote mededogen van Chenrezig naar die persoon, zodat je geest één wordt met het universele grote Mededogen, de Heilige Geest van Chenrezig, en het gevoel dat het ook ondragelijk is dat die persoon in de aard van lijden leeft. Ik denk dat deze manier heel heilzaam is .. Deze meditatie is eenvoudig en ik geloof dat dit al meteen een beetje een tantrische meditatie wordt, als je de eenheid met de boeddhavorm beoefent. Dit is op deze manier een voorbereiding op het éénworden met Chenrezig of op welke boeddhavorm die beginneling ook mediteert: Tara, Sakyamuni Boeddha, Manjushri .. Zelfs als je jezelf niet precies in de juiste vorm visualiseert, omdat je helemaal in het begin niet kunt accepteren dat er een vorm bestaat, dan denk ik dat ademhalen, gewoon je bewust zijn van het ademen, je bewust zijn van de geest, dat dat goed is om de geest te kalmeren. Vooral je bewust zijn van wat de geest doet, is erg interessant. Het is zo interessant omdat het op een bepaalde manier niet uit te drukken valt, vooral voor Westerse beginnelingen. Zij zijn erg intelligent, hebben een goede opleiding gehad, maar als ze hun geest bewust gaan volgen en doorgaan met het volgen van de aard van hun eigen geest, dan is er nog zoveel te leren voor hen. Dan kunnen ze de aard van de geest ontdekken, of de konventionele waarheid van de aard van de geest ontdekken, of de konventionele waarheid van de aard van de geest en ook de absolute aard, de absolute waarheid .. De konventionele waarheid van de aard van de geest is dat wat niet alleen leegte is, wat niet Sunyata is .. En de absolute aard van de geest van absolute waarheid, die de absolute waarheid is, dat is denk ik een heel interessant onderwerp. Ik denk dat dat iets is dat hen doet ontwaken .. uit de mistigheid. De geest is iets dat ze zelf hebben, ze mediteren niet op de geest van iemand anders .. Ze mediteren alleen op, of zijn zich alleen bewust van, de aard van hun eigen geest, dus ze leren van zichzelf, van iets dat ze hebben, maar waarvan ze zich niet bewust zijn ..

ROBYN BRENTANO: Ik geloof dat wij Westerlingen veel opvattingen hebben over wat de geest is, maar dat we weinig ervaring hebben in het je direkt bewust worden ervan .. en ik weet van mezelf dat ik er moeite mee heb om voorbij de afscheiding van ideeën die ik over de geest heb, te komen. Het is heel moeilijk om je opvattingen over de geest te doorbreken ..

LAMA ZOPA RINPOCHEE: De voorstelling die je oorspronkelijk had, bedoel je. Dat is waar. Maar ik geloof dat het toch op een bepaalde manier heel gemakkelijk is om de geest gade te slaan. Natuurlijk kun je door je bewust te worden van de geest, diepere onderzoeken doen. Dan kun je, door de aard van de geest te begrijpen, door te begrijpen dat die vormloos en kleurloos, kalm en helder is, door dat te zien, kun je heel gemakkelijk verder gaan en je de ware aard van het zelf realiseren, de leegte van het werkelijk bestaande 'ik', die ook de geest zelf is. Daarom denk ik dat, zelfs als iemand geen diepe meditatie doet, maar gewoon de geest gadeslaat, het toch heel interessant kan zijn.. Door juist alleen maar de geest te volgen, de emoties, agressies of welke beroeringen zich ook voordoen in de geest, die de geest ongelukkig maken .. die stoppen als je de geest gaat volgen. Zogauw je de aard van gehechtheid, de aard van boosheid gadeslaat stopt zelfs de sterkste gehechtheid .. die gaat gewoon niet verder en stopt, omdat je het vergeet, zoiets .. Dus op precies dat moment komt er kalmte voor in de plaats en dat is erg nuttig.Het is iets heel eenvoudigs, de geest gadeslaan .. niets moeilijks. Het is net zoiets als naar jezelf kijken, naar je eigen lichaam kijken .. Ik weet niet waarom, maar het is hetzelfde als naar je eigen lichaam kijken ha.. ha.. ha.. Sommige mensen in kursussen kunnen het niet ..

ROBYN BRENTANO: Zou dat gebrek aan zelfvertrouwen kunnen zijn?

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Misschien denkt de persoon die het doet dat het iets anders is dan naar het lichaam kijken ha.. ha.. ha.. ha.. Zoals de persoon die mediteert op leegte alleen zelfs nadat hij of zij heeft herkend dat het werkelijk bestaande 'ik' leeg is. Maar hoewel hij of zij dat heeft herkend dat dit is wat als leegte ervaren moet worden, geloof ik dat men blijft denken dat er iets anders is dat als leegte ervaren moet worden. Of zelfs wanneer hij of zij het in de geest ervaart als leeg en de verschijningsvorm ervaart van het verliezen van het 'ik', het verliezen van het zelf .. dan nog denkt de persoon die geen volledig begrip heeft, of die niet het volledige .. die geen verregaand begrip heeft van het Sunyata-onderwijs .. als zo iemand deze ervaring bereikt, denkt hij of zij dat wat als leegte herkend moet worden iets anders is en dat niet het zelf volledig verdwijnt, of niet-bestaand wordt .. niets meer om naar te grijpen, niets om je aan vast te houden, niets om steun te zoeken .. Gewoonlijk heb je iets om je aan vast te grijpen, voortdurend heb je iets om je met je 'ik' aan vast te houden .. er is altijd wel iets dat de werkelijkheid lijkt te zijn, iets werkelijks om je aan vast te klampen .. Maar als je niets hebt om je aan vast te houden, is het volkomen leeg .. dan is er niets vast te houden, niets om je aan vast te klampen .. Soms denken mensen misschien dat dit niet het juiste begrip van de leegte van het 'ik' is. Zij denken dat leegte iets anders is. Dus het is mogelijk dat .. het is soms mogelijk dat hij misschien de geest gadeslaat, maar dat hij ..

ROBYN BRENTANO: ..het verkeerde objekt zoekt ..

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Nee, gewoonlijk, zie je, denken we .. Vaak denken we: Nu denk ik dit en nu denk ik dat, nu denk ik aan teveel dingen .. nu heb ik veel teveel gedachten ..We zeggen dat en we weten het door de geest gade te slaan, maar we weten het niet precies .. Maar als zich een emotionele geest voordoet, een depressieve geest, als we ons daarop koncentreren met onze hele geest, dan denk ik dat dan de afgeleide geest die ons ongelukkig maakt, ontevreden, depressief, agressief .. ik denk dat die dan verdwijnt ..

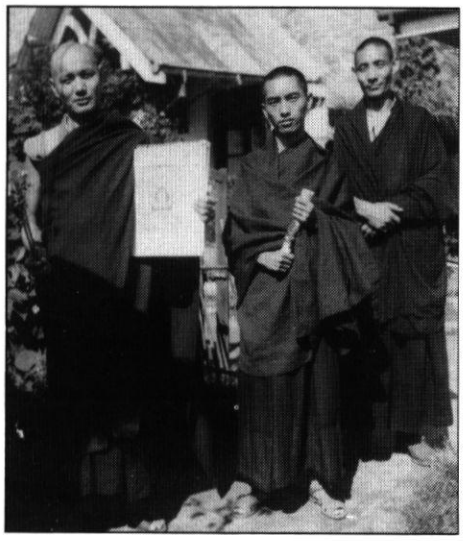
ROBYN BRENTANO: Ik geloof Rinpochee dat wat U daar zegt heel bruikbaar is omdat in het Westen de gangbare houding ten aanzien van emoties is dat men zegt dat je ze moet uitleven. Als we ons boos voelen moeten we dat naar buiten laten komen inplaats van het binnen te houden. Op een bepaalde manier zegt U niet dat we onze emoties binnen moeten houden, maar dat we licht moeten laten schijnen op onze emoties. Dat is heel nuttig, heel bruikbaar ..

LAMA ZOPA RINPOCHEE: Ja, ja ..

ROBYN BRENTANO: Ik denk dat ik het hierbij moet laten. Dank U wel.

(Vertaling en bewerking:
Louwrien Wijers)

TON HENDRIKS VOLGT KOPAN KURSUS BIJ LAMA ZOPA RINPOCHEE



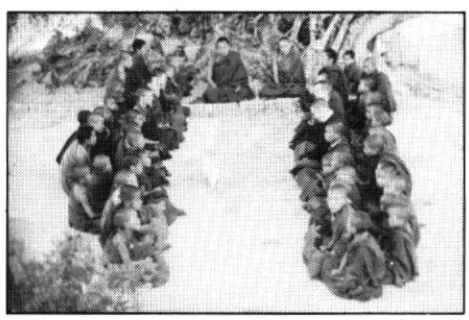
Pas de derde kursusdag vertoonde zich de Lama zelf. Er heerste die morgen een devotionele spanning in de tent. In gedachten zag ik al die dikke, lachende Wang Chen, die we een keer op de Centrale Interfakulteit uitgenodigd hadden. Lama Zopa bleek iets serieuzer. Een tengere jonge man met een bril op. Hij boog driemaal langzaam tot op de grond en klom daarna het wiebelende podium op. Iedereen keek met grote ogen toe. De kollektieve gedachte liet zich raden: moesten wij straks ook met de hoofden naar de grond?

Nadat hij vijf minuten in zichzelf verzonken had gezeten - zijn publiek in onzekerheid latend wat er gebeuren zou - keek hij ineens de tent in en begon te giechelen. 'Jullie vinden dat zeker wel gek, hè, die buigingen? In het Westen heb je dat niet voor de kolleges. So it might look funny.' De spanning was gebroken. Er werd gelachen. Elkaar begrijpende blikken uitgewisseld. 'De Dharma is puur,' legde Lama Zopa uit. 'Als er trots is, is de leer niet puur meer.' De buigingen, zo legde hij uit, waren bedoeld om elke mogelijk aanwezige trots te breken.

Het viel niet mee om de lessen van Lama Zopa te volgen, was zijn Engels vokabulair perfekt, zijn uitspraak was op zijn zachtst gezegd eigenaardig. Hij had onder andere moeite met de 'ph'. Zo werd 'sphere' steevast 'sepier'. De 'sepier of the eyes', de 'sepier of the nose', ze werden elke morgen glas-hard ontkend door de Mahaprajnaparamita-sutra, die Lama Zopa voorlas. Wie er het meest om moest lachen was hij-zelf. Soms kon hij van plezier de heilige tekst niet meer uitlezen.

Als extra probleem kwam erbij, dat hij last had van astma, zodat hij om de vijf woorden hevig en soms langdurig moest hoesten. De meesten wisten niet meer hoe de zin was begonnen, die hij tien minuten later beëindigde. Sommigen wilden uit ongeduld het klooster verlaten. Later vernamen we dat 'Zopa' 'geduld' betekent.

Elke dag waren er gedurende vier uur lezingen. Het waren werkelijk uitputtingsslagen. Gedwee als eerstejaarsstudenten noteerden we zijn teksten, die de belangrijkste onderwerpen van de boeddhistische leer behandelden. Het verderfelijke 'ik', het idiote 'denken', het medelijden, het verlicht bewustzijn, de onwetendheid, het lijden in al zijn aspekten. Alles kwam uitgebreid, slepend traag, maar soms sappig verteld aan bod. Zijn medelijden met de westerse manier van leven bleek vaak als hij deze als voorbeeld van 'het lijden, dat overal in verborgen zit' nam. 'Je verlangt erg veel naar een vriendin. (kuch) Je gaat samenwonen. (kuch) Zelfs geen minúút gescheiden. (kuch) Na een tijdje kun je elkaar niet meer uitstaan. Als water en melk gemengd. (kuch) In het begin zóóó vriende-lijk, een uur later ...hmmm... helemaal verloren.'



Lama Zopa's specialiteit was de gracieuze manier waarop hij heimelijk zijn neus snoot. Steeds als het moment naderde gooide hij een doek over zijn hoofd, toverde ergens een zakdoek vandaan en deed zijn werk. In respektvolle stilte keken we toe, terwijl sommigen een gegrinnik nauwelijks konden onderdrukken.

Een persoonlijke ontmoeting met de Lama was natuurlijk een gewild onderwerp van gesprek. De 'gelukkigen' verhaalden van 'tintelend gevoel', 'bijzondere uitstraling' en 'helemaal happy'. Ook ik had het geluk om de jonge Tibetaanse man 'per toeval' (in dit verband past alleen maar de werking van karmische krachten) te ontmoeten. Toen ik op een middag boven op een heuvel in mijn dagboek zat te schrijven, kwam de Nederigheid zelve in gezelschap van enige Tibetaanse leken aanwandelen. Voordat ik de kans had om uit eerbied plat op de grond te gaan liggen, stond hij al buigend en hoofdknikkend voor me. Verontschuldigend, alsof ik het *vervelend* zou vinden hem hier aan te treffen, vroeg hij: 'Ik stoor je toch niet in je studie? ' 'Och nee, waarom helemaal niet', stamelde ik uit verbazing om zijn nederige houding. Daarna met de universele nieuwsgierigheid van een Aziaat stelde hij de banale vraag: 'Waar kom je vandaan?' 'Uit Nederland.' 'Oh, how nice!' vond hij. 'Hoe heet je?' was zijn volgende vraag. Nadat ik mijn naam had genoemd, volgde weer een 'Oh, how nice!' Tenslotte vroeg hij wat ik aan het doen was.'Ik schrijf in mijn dagboek,' antwoordde ik, me meer en meer verbazend over het gebrek aan enige verhevenheid van onze konversatie. Ook dit vond hij mooi, goed en heel fijn.

Nadat hij, net zolang buigend en glimlachend totdat ik uit zijn gezicht verdwenen was, de heuvel afgedaald was, begon het leven me intens gelukkig toe te schijnen. Ik kwam uit een fantastisch land, had een fantastische naam en had het ongekende geluk op een zonovergoten heuvel mijn dagboek te schrijven. Het geluk was zo overdonderend, dat ik aan de grondstelling van het boeddhisme begon te twijfelen. Het leven lijden? De euforie duurde nog dagen voort.

door: Ton Hendriks
uit: Cimedart

KARMA BEWAKEN

EEN LEZING GEGEVEN DOOR LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE OP 2 SEPTEMBER 1981 IN HET MAITREYA INSTITUUT TE BRUCHEM.

We zijn hier bij elkaar gekomen om te luisteren naar het onderricht van de stadia van het pad naar de verlichting. Om naar dit onderricht te kunnen luisteren, dienen we niet gemotiveerd te zijn door verlangen naar geluk in dit leven. Wat we nodig hebben is de hoogste motivatie, vrij van wereldse zaken als het zoeken naar komfort en geluk in dit leven. Onze beweegreden dient zelfs niet te zijn dat we naar geluk zoeken voor toekomstige levens; dat alleen is niet genoeg. Het moet niet zo zijn dat we een staat zonder verdriet zoeken voor onszelf alleen. Het motief om te luisteren naar het onderricht van de stadia van het pad naar verlichting dient de verlichtingsgeest (Skt. Bodhicitta) te zijn. Zelfs als we nu geen Bodhicitta hebben, de werkelijke realisatie van Bodhicitta, dan dienen we ons tenminste in te spannen om de Bodhicittamotivatie op te wekken. We dienen de Bodhicitta te creëren; ons in te spannen om de verlichtingsgeest die we nog niet hebben ontwikkeld te doen ontstaan. Neem dan voor jezelf het besluit: "Ik moet de verlichting bereiken teneinde alle levende wezens te bevrijden van lijden en ze voor te gaan naar een alwetende staat van geest. Daarom luister ik naar dit onderricht."

Het onderwerp dat voor dit programma werd aangevraagd is karma. Het is buitengewoon belangrijk dit onderwerp te begrijpen en ons bewustzijn te oefenen in het bewaken van karma. Het begrijpen en het oefenen van ons bewustzijn ten aanzien van karma is erg belangrijk voor beginnelingen in de beoefening van Dharma, het is belangrijk voor hen die het geestelijke pad zijn opgegaan, voor hen die hun bewustzijn hebben ontwikkeld op het pad, en het is zelfs belangrijk voor verheven mediteerders die hoge realisaties hebben van de geheime mantra. De beoefening van het bewaken van karma is ontzettend belangrijk.

Eigenlijk is karma iets dat iedereen, die streeft naar geluk en die niet wil lijden, dient te begrijpen en dient te bewaken; zelfs degenen die er niet in geloven. Want ook de persoon die hierin niet gelooft, die geen vertrouwen heeft in karma, dat levende wezen schept zelf voortdurend karma met zijn lichaam, spraak en geest. Ik zal een voorbeeld geven: stel dat er iemand is die tuberkulose heeft en niet gelooft deze ziekte onder zijn leden te hebben. Zelfs als hij dat gelooft, dan houdt dat de bloedingen niet tegen, dan maakt dat geen einde aan de ziekte in zijn lichaam. Als het alleen een kwestie van geloof zou zijn of iemand ziek is of niet, dan zou er geen bestaansreden zijn voor ziekenhuizen. Als je been gebroken is maar je gelooft dat niet, dan wil dat niet zeggen dat het been vanzelf geneest, terwijl je er niets aan laat doen.

Daarom is karma, de wet van oorzaak en gevolg, niet iets dat alleen maar opgaat voor hen die erin geloven, maar ook degenen die er niet in geloven zijn eraan onderhevig en ervaren het effekt ervan. Anders zou iemand die meer van Dharma afweet, die meer begrijpt van de uitspraken van Boeddha en dus van het bestaan van karma, ook meer lijden. Omgekeerd zou degene die er minder van begrijpt, veel minder lijden. In deze wereld is het aantal mensen dat karma begrijpt veel kleiner dan het aantal mensen dat niets van karma afweet. De mensen die karma bewaken, die de oorzaken van lijden verwerpen en de oorzaken van geluk verzamelen, zijn gering in aantal vergeleken met degenen die de praktijk van het bewust worden van karma niet beoefenen. Daarom is een persoon met een vredige geest, iemand die een totaal gelukkige geest heeft, erg zeldzaam. Als ons feitelijke begrip van karma, ontstaan uit het volgen van lezingen en het bestuderen van de uitspraken van Boeddha, dat verschillende ondeugdzame akties lijden als gevolg hebben, ons leven steeds ongelukkiger zou maken, zou het leven van dieren en wezens die weinig begripsvermogen hebben, veel en veel gelukkiger zijn dan dat van mensen. Zelfs de ontwikkeling van planten, die ook afhangt van oorzaken en gevolgen, zou gelukkiger zijn dan die van mensen.

Maar niet alleen uiterlijke faktoren worden bepaald door karma, ook innerlijke, zoals onze geest, zijn afhankelijk van oorzaak en gevolg. Dat is eigenlijk wat karma is; oorzaak en gevolg, aktie en reaktie. Vanaf onze geboorte tot aan onze dood ondervinden we geluk en lijden in ons lichaam en in onze geest. We ervaren resultaten die afhankelijk zijn van oorzaken en omstandigheden, en door ons te verlaten op voorafgaande oorza-

tekening: Nico van Beek

ken en omstandigheden, verwezenlijken we verschillende ervaringen. Veel dieper gaan de innerlijke faktoren en oorzaken.

Als we lijden willen elimineren en geluk willen verkrijgen, is het uiterst belangrijk de evolutie en het wezen van onze innerlijke bestaanswereld te begrijpen. Zelfs al begrijpen we veel van de uiterlijke bestaanswereld en bestuderen we daarvan de aard en de evolutie, dat zal weinig effekt hebben op de geest. Het is ook van weinig waarde als we boosheid en gehechtheid willen beteugelen, als we onwetendheid willen uitschakelen, terwijl diezelfde onwetendheid werkelijk bestaan toekent aan het ik. Kennis van de uiterlijke wereld verandert daar niet veel aan en overwint storende gedachtenpatronen niet. Het maakt niet uit hoeveel en hoe lang we de externe wereld bestuderen. Hoeveel we er ook van af weten, de problemen van alledag blijven hetzelfde. En waarom zijn de alledaagse problemen nog steeds hetzelfde? Omdat zich geen verandering heeft voltrokken in de geest. Zonder een dergelijke verandering blijft de geest na dertig, veertig, vijftig, zelfs na honderd jaar nog steeds dezelfde als daarvoor. Er verandert niets, alles blijft bij het oude. Ook al wordt die persoon een expert in uiterlijke evoluties, dan nog heeft hij geen oplossingen die nodig zijn om een rustige geest te verkrijgen. Hij heeft nog steeds geen methodes uitgevonden om problemen te voorkomen en geluk te bewerkstelligen. Hij ervaart dezelfde problemen steeds weer opnieuw.

Daarom is het belangrijk de wet van oorzaak en gevolg te bestuderen. Hoe meer we de innerlijke evolutie onderzoeken, de geest, de innerlijke faktoren, het wezen, hoe meer we afweten van essentiële dingen als karma, oorzaak en gevolg, des te meer krijgen we een vredige geest. De innerlijke faktor van de geest bezit de eigenschap van het weten; het weten dat deugdzaam is, creëert geluk als resultaat en bezit het vermogen de ondeugd te herkennen waarvan het resultaat lijden is. Karma is aktie en reaktie, als de oorzaak deugdzaam is, dan is het resultaat een gelukservaring, is de oorzaak ondeugdzaam, dan is het resultaat een lijdenservaring. Niets bestaat uit zichzelf. Alles bestaat alleen in afhankelijkheid. Het geneeskrachtige kruid komt tot bloei omdat het afhankelijk is van het geneeskrachtige zaadje, een giftige vrucht komt tot bloei omdat het afhankelijk is van de wortels van de giftige plant, uit het giftige zaadje. Zo moet men karma zien; als bloemen die afhankelijk zijn van hun oorspronkelijke individuele zaad.

Door op deze wijze de innerlijke evolutie te begrijpen, de evolutie van de geest, begrijpt men ook veel meer van karma. Het omgekeerde is ook waar, door karma te begrijpen en dientengevolge het lijden, begrijpen we ook meer van de ongetemde geest. Naarmate we dit meer inzien, begrijpen we ook waarom we dienen te streven naar een vredige geest. Een vredige geest hangt helemaal af van de toestand van de geest. We kunnen dan begrijpen dat geluk en lijden alleen afhangen van iemands geestestoestand. De geest of het bewustzijn is de schepper van iemands geluk en lijden. Dan begrijpen we ook hoe belangrijk het is om onze geest te ontwikkelen en te veranderen.

tekening : Nico van Beek

Algemeen gesproken geldt dat we, om Karma te kunnen beschermen, ons moeten realiseren hoe kostbaar dit menselijke lichaam is;dat het niet iets vanzelfsprekends is.Hoe meer we inzien hoe kostbaar en veelbetekenend het menselijke lichaam is, des te meer kunnen we eruit afleiden hoe ontzettend moeilijk het is om zo'n kostbaar en zinvol menselijk lichaam te krijgen in toekomstige levens. In staat te zijn door middel van een korrekte, sterke geest, karma te beïnvloeden en daardoor de mogelijkheid te creëren, ondeugdzame handelingen af te breken, te stoppen, en deugdzame daden te verrichten, waardoor we de oorzaken van geluk verkrijgen, dat is de betekenis van het hebben en verkrijgen van een kostbaar en zinvol menselijk lichaam.

Daarom is het noodzakelijk te mediteren, na te denken en vooral ons te herinneren, dat het leven zo kort is. We moeten onze fantasieën als zou het huidige leven lang duren afbreken. Mediteren op de vergankelijkheid en de dood helpen ons de grote waarde van de menselijke geboorte te realiseren. We moeten ons gedurende elk moment van de dag bewust zijn dat het leven kort is, dat het moment waarop we zullen overlijden onzeker is. Neem een stad als Amsterdam bijvoorbeeld. Hoeveel mensen sterven er niet elke dag door verschillende oorzaken. In de stad, op het land, op de hele wereld, sterven ieder uur mensen onder verschillende omstandigheden. Sommigen sterven plotseling en onverwacht.

Wanneer we 's ochtends opstaan denken we dat we nog minstens dertig of veertig jaar te leven hebben. Dit intuitieve idee, dit koncept van een permanent bestaan, dit verkeerde beeld van duurzaamheid, blijft in onze geest voortbestaan tot het moment van onze dood aangebroken is. We blijven dit verkeerde koncept met ons meedragen tot we op het punt staan te sterven. Daarom juist

mogen we geen vertrouwen hebben in dit verkeerde koncept, dat intuïtief naar boven komt. Zelfs al voelen we het zo, als we de vergankelijkheid van het leven niet onderzoeken, als onze geest zich daar niet van bewust is, dan houden we onszelf gedurende vele jaren voor dat we vandaag niet zullen sterven, dat we nog vele jaren te leven hebben. Deze gedachte zal stand houden totdat we werkelijk sterven; tot het moment van het auto-ongeluk.

Als je je leven zo leeft,met dit verkeerde koncept, dan wordt er niets tot stand gebracht; dan gebeurt er niets. Dan worden er geen voorbereidingen getroffen om geluk te creëren voor toekomstige levens. En omdat dit koncept van duurzaamheid standhoudt, wordt de geest gemakkelijk afgeleid en ontstaat er onwetendheid, kwaadheid en gehechtheid. Door verschillende omstandigheden neemt de ongetemde geest al snel de overhand, worden we snel overweldigd door zinsbegoocheling en hebben we algauw de eerste stap gedaan om ondeugdzame daden uit te voeren.

Wanneer we negatieve handelingen tot stand brengen onder de invloed van zinsbegoochelingen ervaren we in toekomstige levens lijden inplaats van geluk. We hebben dan zelfs geen gelukkige geest op het moment van het sterven, maar ondervinden daarentegen veel vrees en zorg. Het lichaam heeft veel pijn de ogen draaien naar boven, tranen lopen, de handen proberen te grijpen, vast te houden, de voeten bewegen onrustig, urine en afscheiding komen naar buiten, bloed komt uit oren en mond en dergelijke dingen meer. Dus zelfs gedurende dit leven hebben we geen mogelijkheid om gelukkig te sterven. We sterven met duidelijke tekenen dat we herboren zullen worden in één van de drie lagere bestaansvormen. De werelden van dieren, dolende geesten en hellewezens. Bestaansvormen waarin de wezens meer lijden dan in de mensenwereld. De wezens die het meeste lijden worden hellewezens genoemd.

Als we gedurende ons leven het verkeerde koncept vasthouden dat we beslist vandaag niet zullen sterven, dat we lang zullen leven, dan worden er veel oorzaken gecreëerd voor lijden in toekomstige levens. Ondeugden worden verzameld en de oorzaken van geluk in toekomstige levens worden verzaakt. De weg naar een alwetende geest wordt geblokkeerd en er gebeurt niets; er verandert niets. Er verandert niets met betrekking tot ons eigen geluk, laat staan het geluk van anderen.

Wees bewust van het feit dat op deze aarde, in dit land, in onze steden, vele mensen onverwacht sterven onder verschillende omstandigheden. Door autoongelukken, brand, kanker en hartaanvallen, sterven velen zowel thuis als in het ziekenhuis, buiten op straat, op reis, in de ruimte en op het water. Zovelen waren gisteren nog gezond, geen ziekte te bekennen, niets aan de hand, er was geen enkele reden te verwachten dat ze vandaag zouden sterven aan een hartaanval, zouden worden doodgeschoten in de gevangenis. Ze waren gezond, rijk, sterk en ze hadden genoeg geld en voedsel. Er was geen enkele aanwijsbare reden waarom die mensen vandaag zouden sterven; er was niets met hen aan de hand. Ze lachten , dronken 's morgens nog koffie, dansten, maar 's avonds was hun lichaam zo stijf als een plank, koud en hard. 's Morgens lachten ze nog, ze dansten, deden boodschappen in de supermarkt, gingen naar de kapper en 's avonds was alles voorbij. Het was niet meer nodig om boodschappen te doen, naar de kapper te gaan, te reizen, te golfen, te studeren, uit te gaan, ruzie te maken met de ouders, met de vrouw, de man. Rechtzaken worden niet beëindigd, gebouwen blijven half afgebouwd, al deze zaken blijven onafgemaakt door de dood. Er zijn er velen zoals hiervoor beschreven. Zij leefden 's ochtends nog, hadden veel plezier, lagen op het strand te zonnen en 's avonds lagen ze zo stijf als een plank op bed.

Door je bewust te zijn van wat er in het dagelijkse leven met anderen gebeurt, wat er op de televisie vertoond wordt, wat je in de kranten leest, worden al deze voorbeelden van vergankelijkheid een les. Dit alles is erg effektief om je de tijdelijkheid van dit leven te doen beseffen. Het herinnert je er steeds weer aan, het klopt op je deur en zegt: Let op! Jouw leven is ook maar tijdelijk, net als dat van anderen die sterven. Het is een les die je aanspoort haast te maken, niet lui te zijn, je voor te bereiden op de dood en je klaar te maken om geluk voor toekomstige levens te creëren en de oorzaken te scheppen voor het verkrijgen van een alwetende, vredige geest die andere levende wezens van dienst kan zijn. Dat is goed. Het je herinneren dat het leven tijdelijk is en de dood dichtbij, dat is als nektar voor je geest. Wanneer je geest onrustig is als kokend water dat lawaai maakt, als je geest vervuld is van overweldigende boosheid, of totaal in de ban van gehechtheid die steeds opnieuw de kop opsteekt, als je jaloers bent of trots, geen rust vindt, als je je dan de betrekkelijkheid van het leven realiseert, dan is het denken aan de dood als nektar om je geest tot rust te krijgen.

Vooral als je niet voortdurend denkt: "Ik ga dood", maar je bewust bent dat je vandáág doodgaat, geeft dat bijzondere rust. Je kunt het overal om je heen zien, in de krant, op de televisie. Het overkomt altijd anderen, maar we moeten proberen dit aan onszelf te relateren. Dan wordt alles wat je ziet, alles wat er gebeurt een meditatie-les. Erg effektief. Het overkomt altijd anderen. Het kan mij overkomen op elk moment, elk uur van de dag. Het feitelijke moment van je dood is onzeker. Het is erg belangrijk om je dat te herinneren, jezelf in te prenten. Als je jezelf niet verliest in fantasieën over een lang leven, als je je voorhoudt dat je leven bijzonder kort is, nog één dag, nog één uur, dan is er geen tijd te verliezen; dan is er geen tijd om je kwaad te maken, geen ruimte je ergens aan te hechten, jaloers te zijn of trots. Je ziet dan in dat het niet de moeite loont om boos te zijn, om te vechten, ruzie te maken met je vrouw of met je vrienden. Bedenk dat het tijdstip van je dood niet vastligt en dat je ieder moment kunt sterven. Als je je leven vanuit die visie inricht, wordt het je duidelijk hoe hinderlijk het is gehecht te zijn aan materiele zaken, te streven naar nog méér en je daarover druk te maken.

Het is onzin om boos te worden, daar is geen ruimte voor. Door te bedenken dat je nu kunt sterven, vandaag nog, geeft deze visie je geen mogelijkheid je te verliezen in drogredenen. Op deze wijze vergaar je minder negatief karma, dat schadelijk is voor jezelf en voor anderen. Lama Tsong Khapa zei: "Als je je niet bewust bent van het feit dat je vandaag kunt sterven, als je niet stilstaat bij het onzekere tijdstip van je dood, creëer je oorzaken voor lijden in vele toekomstige levens en ga je voorbij aan de mogelijkheden voor geluk en volmaaktheden van toekomstige levens. Als je je daarentegen wel bewust bent van het feit, dat je nu onmiddellijk kunt sterven, en je sterft vandaag ook, dan is dat prachtig, omdat je dan bent gestorven met de voornemens voor geluk in toekomstige levens. Je hebt dan de mogelijkheden geschapen voor tijdelijk en uiteindelijk geluk, de alwetende geest. Je geest is dan gelukkig, enkel en alleen door het feit dat je denkt aan de dood. Zelfs als je die dag niet sterft, heb je veel oorzaken (karma) geschapen voor toekomstig geluk."

Dit is het advies van Lama Tsong Khapa om karma te bewaken, want op deze manier word je je bewust van het lijden in samsara, de kringloop van gekonditioneerd bestaan. Je word je bewust, dat de aard van samsara lijden is. Ik ga hier nu niet alle details geven, maar in het kort zijn er drie soorten lijden: het alles doordringende lijden, het lijden door verandering en het lijden van het lijden. Speciaal als je mediteert op de eerste twee hiervan, als je daarin diep

verzinkt, als je je daar met je hele hart kunt invoelen, dan helpt dat het bewaken van karma. Wat daar dan nog bijkomt is Bodhicitta, het in praktijk brengen van een goed hart, jezelf wegcijferen en anderen van dienst zijn. Nogmaals hoe meer men in staat is dit in praktijk te brengen, het bewustzijn en handelen te trainen in de verlichtingsgeest des te meer is men in staat karma te bewaken.

Vertaling: Rein Kaales
Bewerking: Jan Paul Kool

DE ONTWIKKELING VAN GELUK EN VREDE

LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE OVER:

Een praktische gedachtentraining, die lijden en verdriet verandert in geluk, onderwezen door de zeer eerwaarde Lama Thubten Zopa Rinpochee op 14 september 1983 in het Istituto Lama Tsong Khapa in Italië.

We willen, in het algemeen gesproken, allemaal gelukkig zijn en niet lijden. Maar de momenten waarop we geluk ervaren zijn erg kort. Problemen nemen meer tijd in beslag. Wat we allemaal willen is erg zeldzaam en er is een overvloed van wat we niet willen. We maken ons al druk om een heel klein probleempje. Als er één luis of vlo wordt aangetroffen in je hotelkamer schreeuw je al moord en brand en vertrek je onmiddellijk naar een ander hotel. Je maakt een grote scene en zoekt ruzie met de mensen van het hotel waar iedereen bij is. Je bent erg boos en beledigd en zelfs als je een knap gezicht hebt, wordt het lelijk en vertrokken van woede.

Als je iemand iets geeft, bijvoorbeeld een kop thee, chocolade of zoiets, dan wordt het iets ondraaglijks voor je, als je er niet voor wordt bedankt. Je lijdt eronder. Zulke dingen blijven hangen en je blijft die persoon nog weken- en maandenlang achtervolgen met je kritiek alleen maar omdat het enkele woordje "dankjewel" niet werd gezegd. Dergelijke voorbeelden tonen aan dat er grote problemen kunnen ontstaan wanneer je je zo opwindt over allerlei ongemakken en pijntjes. Als je je er zo druk om maakt, als je er teveel bij betrokken bent, worden kleine dingen groot en ondraaglijk en verschijnt alles wat je ziet, hoort en voelt als je vijand. Je voelt je zelfs in je eigen huis niet meer gelukkig omdat alles je vijandig voorkomt. Als je buiten bent, en je laat de mensen buiten beschouwing, wordt de wind je vijand; ja zelfs de vogels.

Precies zo werkt het ook als we ons niet zo druk maken over kleine ongemakken en pijntjes, ook dan kunnen we onze geest ontwikkelen. Als we ermee ophouden ons zo druk te maken, ontwikkelt het bewustzijn zich geleidelijk in die andere richting. Als er dan een levensgroot probleem ontstaat, wordt het zo klein, zo licht als watten, zo gemakkelijk. Zelfs de grote problemen worden dan klein. Je bent gelukkig. Het is niet meer zo ontzettend belangrijk. Daarom is de beoefening van gedachtentraining zo belangrijk; het verandert lijden in geluk. De Dharmabeoefening is buitengewoon belangrijk. Tot nu toe worden we beheerst door onze geest en die wordt op zijn beurt beheerst door verstorende gedachten. Dat is de reden waarom we tot nu toe het lijden van Samsara, het cyclische bestaan, ervaren.

Als we gelukkig willen zijn en een eind willen maken aan het lijden van samsara, dienen we kontrole over onze geest te hebben. Inplaats dat de geest beheerst wordt door verstorende gedachten, dienen de verstorende gedachten beheerst te worden door het bewustzijn. De manier waarop we onze geest kunnen beheersen, waarop we de misleidende gedachten onder kontrole kunnen krijgen, is door Dharma-beoefening, en op geen enkele andere manier. De reden daarvan is dat we nú een waardevol menselijk lichaam hebben en een deugdzame vriend hebben ontmoet die onderricht geeft over het pad. Daarom dienen we de Dharma nú te beoefenen, nu we daartoe in de gelegenheid zijn. Deze gelegenheid is moeilijk opnieuw te vinden, daarom moeten we nu aan de slag. Het is zeker dat we zullen sterven, hoewel het moment van onze dood onzeker is. na onze dood houdt ons bewustzijn niet op, het neemt opnieuw geboorte in een lijdende vorm, hetzij in een lagere bestaansvorm, hetzij in een hogere, dat is afhankelijk van ons karma. Daarom moeten we nu onmiddellijk de Dharma gaan beoefenen. Als het moment van onze dood gekomen is, op dat meest kritieke ogenblik, is er niets wat ons kan helpen behalve de Dharma; de heilige Dharma.

* Als we pijn lijden kunnen we geen Dharma beoefenen. Als we problemen hebben kunnen we geen Dharma beoefenen. Als we gelukkig zijn kunnen we ook al geen Dharma beoefenen omdat we ons vastklampen aan het geluk en het komfort. Dus hebben we eigenlijk nooit tijd om Dharma te beoefenen. Als we Dharma beoefenen dienen we ervoor te waken dat ervaringen van geluk of lijden ons zouden beletten Dharma te beoefenen. De bodhisattva Togme Zangpo, een groot beoefenaar van het transformeren van lijden in geluk, die de 'Zevenendertig Beoefeningen voor Bodhisattva's' schreef, gaf het volgende advies: "Dwazen zoeken hun geluk buiten, de wijze zoekt geluk binnen zijn geest. Van deze geest komt het geluk. Wat er ook gebeurt in het leven, we dienen gelukkig te zijn, ons bewustzijn moet gelukkig zijn en we dienen te voorkomen dat ervaringen van geluk of verdriet onze Dharmabeoefening verstoren."

* Als het illusoire lichaam van jezelf en anderen, deze aggregaten, ziek zijn, zijn ze ziek. Dan is het goed om ziek te zijn; het is fijn. Wat is er zo fijn en goed aan om ziek te zijn? Omdat het negatieve karma dat we verzameld hebben in het verleden, uitgeput wordt. Dat karma moet je toch ondergaan want je hebt het zelf verzameld, het is niet mogelijk dat anderen dit karma ervaren. Nu houdt het dus op. Inplaats van ziek te zijn in de lagere bestaansvormen, waar lijden aeonenlang duurt, beëindig je het karma door ziek te zijn met dit lichaam; je verbruikt al dat negatieve karma met dit lichaam. Alle Dharmabeoefening, vanaf het eerste begin, zoals de voorbereidende oefenin-

gen (Tib. Ngöndro), de mandala-offerandes, de neerbuigingen, de Goeroe-yoga en de vajrasattva mantra, en ook het mediteren op sunyata (de leegte van inherent bestaan), alle verlichtingsgeest- (Skt. Bodhicitta) meditaties, al deze verschillende Dharma-beoefeningen zijn er om de twee verduisteringen te zuiveren. Dus je ziet dat het karma wordt gezuiverd, het houdt op. Dus ziekte maakt ook een eind aan het karma. Daarom moeten we ons zelfs als we ziek zijn gelukkig voelen, zelfs als we dit lijden moeten doorstaan. Al die Dharma-beoefeningen doen hetzelfde, dus het komt op hetzelfde neer.

* Als iemand gezond is, dan is het beter niet ziek te worden. Dan ben je gelukkig dat je niet ziek bent, dan voelen je lichaam en geest zich goed; dan ben je in staat de Dharma te beoefenen. De manier waarop je je menselijk lichaam nuttig en betekenisvol kunt gebruiken, is door je aktiviteiten van lichaam, spraak en geest te transformeren in deugdzaamheid. Dan neemt op die manier de verdienste toe, terwijl je lichaam en geest zich goed voelen. Tevens vermeerdert zich alles wat je nodig hebt om het leven zin te geven.

* Als je niet rijk bent en geen bezittingen hebt, is het beter dat niet na te streven. Dan kun je blij zijn dat je ze niet hebt. Want iemand die geen bezittingen heeft, hoeft zich er ook geen zorgen over te maken, hoeft niet bang te zijn ze te verliezen, hoeft ze niet te bewaken en te beschermen. Dan heb je al die drukte niet, al die sores omdat je zo rijk bent. Want als je rijk bent, heb je een druk leven. Dan ben je altijd bezig, dan heb je zorgen, dan moet je voortdurend oppassen dat je je rijkdom niet kwijtraakt, dan ben je voortdurend in de weer je kapitaal te vermeerderen, je zaak uit te breiden; dat maakt je leven rusteloos. Er is ook altijd ruzie en strijd, en zoveel kompetitie. Van bezittingen komt strijd en disharmonie. Je kunt om je heen veel voorbeelden zien van disharmonie, strijd en ruzie, zelfs in de familie; al die strijd tussen verschillende groepen is ontstaan uit het vasthouden aan bezit. Het gebeurt ook dat rijke mensen het gevaar lopen ontvoerd te worden voor een losgeld, of bedreigd worden of gechanteerd, waardoor ze bang zijn om uit hun huis te komen, bang zijn zich op straat te vertonen.

* Als je wel bezittingen hebt, wees er dan blij mee. Als je rijk bent, wees daar dan gelukkig om. Hier gaat het er om dat wat er ook in je leven gebeurt, of je nu rijk bent of niet, het belangrijkste is dat je gelukkig bent. Daar ligt de nadruk op. Want als je rijkdommen en bezittingen hebt kun je je verdienste vergroten. Neem bijvoorbeeld de vele Tibetanen in Zwitserland en andere landen die het heel druk hebben, velen van hen werken dag en nacht. Toen ik laatst sprak met Zijne Heiligheid Zong Rinpochee in Zwitserland hadden die Tibetanen niet eens tijd om even langs te komen, ze waren steeds met hun werk bezig, ik denk zelfs dag en nacht. Ze werken hard en verdienen veel geld, maar ze gaan vaak naar India en daar geven ze zoveel ze kunnen aan de kloosters, alles wat ze maar kunnen bedenken om verdienste te verzamelen voor het geluk in toekomstige levens. Of ze brengen offerandes aan heilige objekten, aan die objekten waarmee ze denken de meeste verdienste te creëren. Je ziet dus dat rijkdom nuttig kan zijn. Het kan gebruikt worden om verdienste te creëren, hetzij voor jezelf, hetzij voor andere levende wezens. In ieder geval wordt het zo de moeite waard bezittingen te hebben en verspil je ze niet. Verder zegt Togme Zangpo dat het voordeel op zowel de korte als de lange termijn zeker geluk is, het is zeker dat het resulteert in verdienste. Dus als je rijk bent kun je je rijkdom aanwenden om verdienste te verzamelen. Je hoeft je dus niet depressief te voelen of zorgen te maken. Je kunt het tot je voordeel aanwenden.

* Als je dan plotseling sterft, dien je blij te zijn met de dood. Want zegt de bodhisattva Togme Zangpo: "Als je een snelle dood sterft die niet wordt verstoord door slechte omstandigheden is het zeker dat je het onfeilbare pad betreedt vanwege de goede indrukken die je hebt verzameld." Met behulp van de goede indrukken op de kontinuïteit van ons bewustzijn, daar achtergelaten door het beoefenen van deugdzame handelingen in het verleden, door gebeden, door het beoefenen van de stadia van het pad naar de verlichting (Tib. Lam Rim), de verlichtingsgeest, de speciale tantrische methodes, de yoga-tantra methoden, bewustzijnsverhuizing, de beoefening van zuivering, zelf-initiatie, de beoefening van het offeren van 'tsog' het mediteren op boeddhavormen enz., is iemand in staat voordeel te hebben van een snelle dood.

Hetzelfde geldt voor de beoefening van Goeroe-yoga, het opvolgen van de adviezen van de Meester, en het afkappen van verkeerde ideeën. Dat laat ook goede impressies achter. Door deze oorzaken te creëren is iemand in staat, op het moment van zijn dood, zijn bewustzijn te transformeren in deugd. Deze oorzaken maken het mogelijk 'powa' te doen, het verhuizen van het bewustzijn naar een zuivere wereld, of gedachtentraining toe te passen. Dan wordt het mogelijk het bewustzijn ten tijde van de dood positief te veranderen. Het stelt iemand in staat het heldere licht tijdens

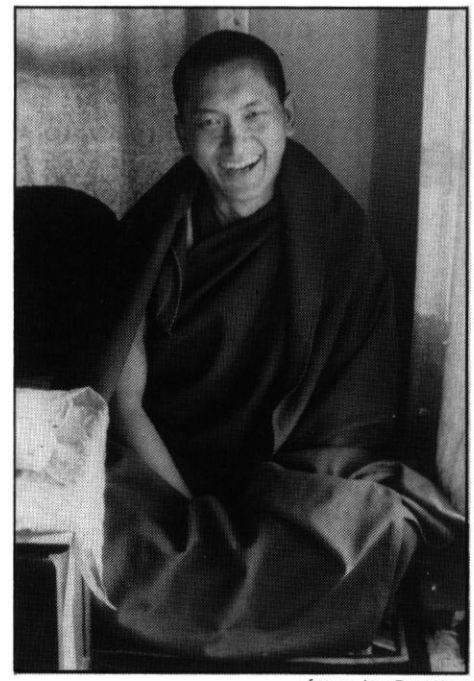


foto: Jan-Paul Kool

het doodsproces te herkennen, zijn bewustzijn te verhuizen of opnieuw een waardevolle menselijke geboorte te vinden. Goede Dharma-beoefenaren kunnen ook anderen helpen ten tijde van de dood. Als je erg ziek bent en veel pijn moet doorstaan en je overvallen wordt door waanideeën tijdens het sterven, is het zelfs als je begrijpt dat je doodgaat, erg moeilijk deze meditaties te doen; deze methoden te beoefenen. Als er slechte omstandigheden zijn binnen je lichaam, rondom je, vlak bij je, is het erg moeilijk de geest op deugdzaamheid te richten op het moment van de dood. Als je je tijdens je leven niet hebt voorbereid zoals ik hier heb uitgelegd door de beoefening van de stadia van het pad naar de verlichting, de gedachtentraining en dan de Goeroe-yoga, waarvan ik de Goeroe-yoga het belangrijkste vind, kun je op het moment van je dood nog zoveel gebeden zeggen, maar ik denk dat de mate waarin je sukses hebt ten tijde van de dood volkomen afhankelijk is van de voorbereidingen die je tijdens je leven hebt getroffen. Zelfs al ken je vele andere meditatie-technieken, diepzinnige geheime methoden, dan nog hangt het af van die andere beoefeningen of je in staat zult zijn ze te gebruiken. Als je, door je ziekte, overweldigd bent door kwaadheid en iemand probeert je raad te geven, dan zal dat niet baten. Het wordt eerder de oorzaak voor nog meer boosheid. Goeroe-yoga is niet alleen maar de meditatie, het zijn niet alleen de gebeden, het is niet alleen maar de Boeddhavorm visualiseren en de mantra reciteren. Zoals Lama Tsong Khapa heeft uitgelegd in zijn kommentaar op de stadia van het pad naar de verlichting ligt daar slechts de nadruk op.

Een Dharma koning van Tibet, Tsong-

sen Gampo, had twee volgelingen. Ze hadden beiden het karma nog in datzelfde leven verlicht te worden. Maar er ontstonden enige verkeerde ideeën bij hen ten opzichte van hun goeroe, die ze niet bekenden. Ook later kwamen ze er niet mee voor de dag en ze kwamen om het leven bij een roofmoord door steniging. Het overkwam een discipel van een Kadampa Geshe ook dat hij verkeerde ideeën ontwikkelde ten opzichte van zijn leraar. De Kadampa Geshe vertelde dat zijn leerling dit niet had opgebiecht voordat hij stierf, terwijl hij dat best had kunnen doen. Dat maakt een enorm verschil in het karma na de dood. Het maakt het karma veel lichter. Als het bewustzijn tijdens het doodsproces ondeugdzaam wordt, kun je het heldere licht niet herkennen als de absorpties zich voltrekken. Je komt dan op het verkeerde pad. Als je verkeerde dingen gedaan hebt kun je ze beter bekennen, zoals de Kadampa Geshes doen. Toen de meester Atisha op reis was en onderweg een gelofte brak, één van de subtiele tantrische geloften die zo moeilijk te houden zijn, stopte hij onmiddellijk langs de kant van de weg om neerbuigingen te doen voor een stoepa die het haar en relieken bevatte van zijn goeroe. Hij bekende het breken van de gelofte door neerbuigingen te doen.

* Als je lang leeft moet je blij zijn met dat lange leven, dan hoef je je geen zorgen te maken of je wel lang genoeg zult leven. Er is geen reden om depressief te zijn. Je kunt je er ook beter geen zorgen over maken dat je niet snel genoeg sterft en dat je problemen voortduren. Want je denkt misschien: als ik dood ben zijn mijn problemen voorbij. Ik heb nu dit probleem, of dat relatieprobleem, ik kan dit of dat niet meer doen met mijn lichaam, het is beter dat ik snel sterf. Dan blijkt de dood niet snel genoeg te komen en pak je een schaar of een mes en pleeg je zelfmoord. Ik geloof dat de moeder van één van mijn studenten, die het leven niet meer aankon, zich met een schaar die ze bij zich had om haar haar te knippen, van het leven benam. Waarom moeten we eigenlijk blij zijn met een lang leven? Omdat we dan gedurende lange tijd onze beoefeningen kunnen doen, terwijl we het verse, pas ontvangen advies kunnen koesteren. We kunnen ermee werken en ervaringen opdoen op het pad, we kunnen geestelijk groeien en bezig zijn tot de realisaties worden verkregen. Is dat duidelijk? Teneinde de realisaties van het pad te ontwikkelen dienen we gedurende lange tijd het onderricht, het advies, gegeven door de goeroe, de Boeddha, te volgen zodat het mogelijk wordt het te beoefenen. Daardoor kunnen we nog in dit leven, vóórdat we sterven, de realisaties van de stadia van het pad

tekening : Nico van Beek

naar verlichting verwerkelijken. Daarom om die reden moeten wij ons verheugen in een lang leven. De bodhisattva Togme Zangpo zegt: "Wat er ook gebeurt, wees blij, mediteer op geluk, denk aan deze dingen. Als ik lijd is het omdat ..... Als ik gelukkig ben en me komfortabel voel is het goed want .....". Op de puntjes kun je invullen wat hiervoor uiteengezet is; het korte advies dat hij gegeven heeft. Of je nu alleen bent of met anderen samenleeft, wat er ook gebeurt je dient gelukkig te zijn.

* Dan is er nog een belangrijk punt, dat is de beoefening van geduld. Bedenk dat zelfs de wezens die leven in de oceanen, in de bosjes, in de lucht, de vogels die rondvliegen, die zo druk bezig zijn, allemaal op zoek zijn naar geluk. Alle mensen leren van jongsaf aan het alfabet, het a.b.c., ze geven geld uit, maken zich zorgen, doorstaan angsten, werken hard voor welstand, rijkdom, materiële macht, positie, reputatie. Al deze dingen die het leven vullen zijn er alleen maar omdat de mensen ernaar streven gelukkig te worden. Omdat geluk zo verschrikkelijk belangrijk is,ongelooflijk belangrijk, het belangrijkste wat we zoeken, dienen we ons te realiseren dat we zonder de beoefening van geduld, zonder dat we proberen onze boosheid te beheersen, geen kans hebben op geluk. Het maakt niet uit wat voor een hoge positie we hebben, hoeveel macht, of we nu koning of president worden, de hoogste op aarde zijn, de meeste rijkdom bezitten, de beste opvoeding genoten hebben, alle talen spreken. Zelfs als je dat allemaal voor elkaar zou hebben en je hebt je geest niet veranderd, je kwaadheid niet onder kontrole, dan zul je niet gelukkig zijn. Je zult niet gelukkig zijn. Je zult niet gelukkig zijn in het dagelijkse leven. Je kunt hieraan zien hoe belangrijk de beoefening van geduld is, veel belangrijker dan welke wereldse bezigheid waar je je dag en nacht mee bezighoudt dan ook. Het is zo vreselijk belangrijk. Als je geduld oefent, verdwijnt de kwaadheid, is er ontspanning is er vrede.

Waar komt dit geluk vandaan? Wie geeft ons de gelegenheid dit geluk te ervaren? Deze vrede, deze vrijheid van ergernis en kwaadheid komt van de vijand, het wordt ons gegeven door de vijand. Als je geduld oefent op deze manier, blijkt de persoon die ons slecht behandelt ons de gelegenheid te bieden dit te kunnen doen. Dan wordt onze kwaadheid en agressie langzamerhand steeds minder. Hoe meer we ons oefenen in geduld hoe zwakker de kwaadheid wordt. Na een lange tijd is er dan geen kwaadheid, ergernis of agressie meer. Hoe slecht we dan ook worden behandeld, zelfs als we zouden worden vermoord, worden we niet eens meer boos. Het komt geen moment meer in ons op. Inplaats daarvan worden we overstroomd door goede gedachten. Je kunt dus zien hoe ontzettend aardig de vijand is, want waar komen ons geluk en onze vrede vandaan? Het werd ons door de vijand geschonken. Je kunt inzien dat alle moeite en al het geld dat uitgegeven wordt voor ons komfort niet in verhouding staan tot de vredige geest die we krijgen van de vijand. Die vijand is zo kostbaar Het voordeel wat we ontvangen van de vijand door gedachtentraining en geduld te beoefenen, de verdienste die we daarmee verzamelen is oneindig groot. De waanideeën worden minder, het zelfkoesteren neemt af, de kwaadheid wordt minder, we zijn meer in staat onze geest te trainen in de stadia van het pad naar de verlichting met de hulp van de vijand. Zelfs al zou je je vijand een miljard geven, of een berg goud, het betekent niets. Het staat in geen verhouding tot de vredige gelukkige staat van geest die je krijgt. De vijand helpt de perfektie (Skt. paramita) van geduld te volbrengen, omdat je kwaadheid geleidelijk afneemt. Als je kwaadheid steeds verder is afgenomen en de perfektie van geduld is volbracht, kun je op basis daarvan de alwetende geest ontwikkelen. Nu kun je zien dat het eigenlijk je vijand is die je de Verlichting ter hand stelt.

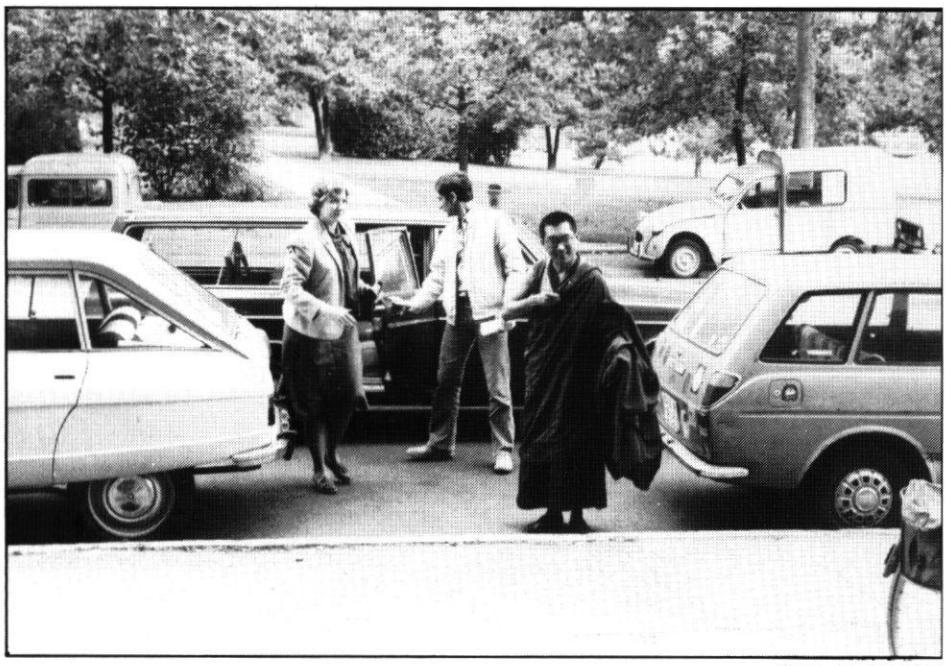


foto : Jan-Paul Kool

Zelfs als je vele malen onderricht, over de gedachtentraining en over de stadia van het pad naar verlichting ontvangen hebt, maar je beoefent het niet, je brengt het niet in praktijk, vandaag niet, volgende week niet, volgend jaar niet, enzovoort, als je dan vroeger of later doodgaat heb je nóg niets beoefend. Als er geen vijand is dan is er geen mogelijkheid geduld te beoefenen. Dus als je geen geduld oefent zolang er een vijand is, zolang je nog slecht behandeld wordt, blijft er verder geen andere mogelijkheid over om geduld te oefenen.

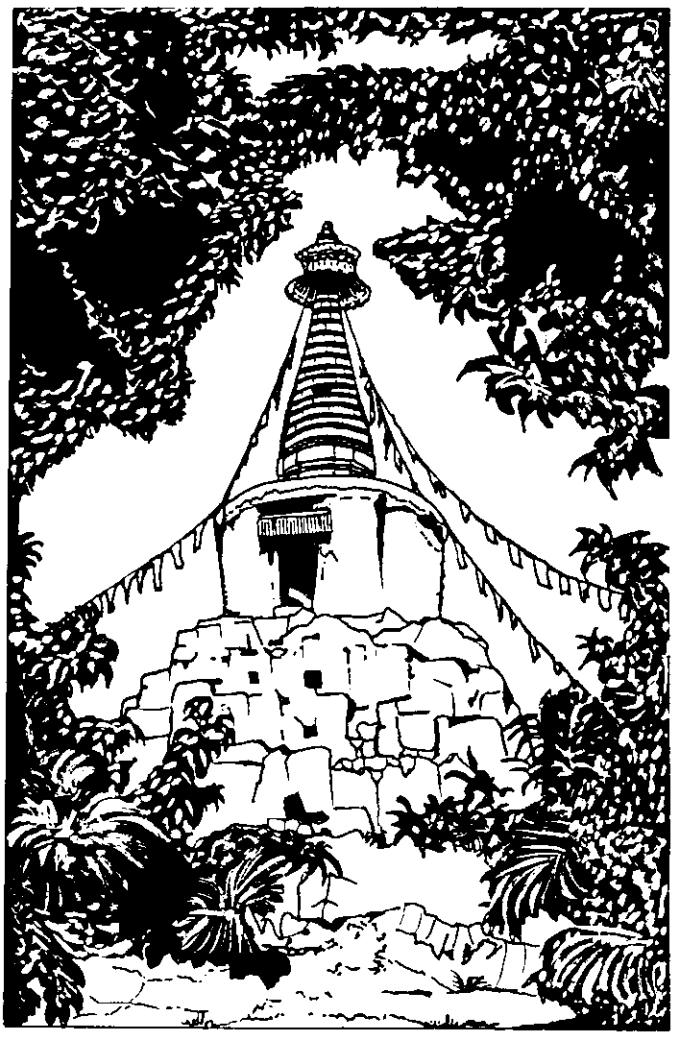
Dezelfde persoon blijft ook niet altijd je vijand. Hij wordt wellicht je vriend en dan heb je geen gelegenheid meer geduld te oefenen. Laat de gelegenheid zolang hij nog je vijand is, niet voorbijgaan . Zolang hij je verstoort, heb je de kans geduld te oefenen. Wat er dan ook voor problemen ontstaan, de bodhisattva Togme Zangpo zegt dat als je geven en nemen (Tib: Tong-Len) beoefent, of gedachtentraining, of geduld, als je je bewustzijn oefent, is je geest altijd zacht, altijd gerealiseerd, gelukkig. Dan maakt het niet uit met wie je bent, je bent altijd gelukkig. Je geest is altijd dapper, je Dharmabeoefening kent geen obstakel. Alle slechte omstandigheden transformeren in gunstige voortekenen. Ze ondersteunen je Dharmabeoefening. Er is altijd geluk en bevrediging in je geest. Het maakt dan ook niet meer uit dat de tijden degenereren, dat de dingen achteruitgaan, dat er meer en meer problemen ontstaan, meer en meer slechte omstandigheden. Het wordt allemaal een oorzaak om sneller de verlichting te bereiken. Want er wordt meer gezuiverd en meer verdienste verzameld. Ik hoop dat er iets bij is wat je kunt beoefenen voor het verkrijgen van een gelukkige en vredige geest. Dit is alles denk ik.

(Vertaling en bewerking: Jan Paul Kool)

foto: Robin Bath

DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA VAN BOUDHANATH

(In drie afleveringen publiceert het Maitreya Magazine de vertaling in het Nederlands van het inspirerende boek 'The Legend of the Great Stupa of Boudhanath'. Dit is de derde en laatste aflevering met het vierde en vijfde hoofdstuk van de legende verteld door de Grote Goeroe Padmasambhava aan Koning Trisondetsen van Tibet in de negende eeuw. De authentieke Tibetaanse tekst, die door Goeroe Padmasambhava was verstopt in het Samyeling-klooster, is vertaald in het Engels door Keith Dowman. Van zijn vertaling is deze Nederlandse vertaling afgeleid.)



tekening : Nico van Beek

HET VIERDE HOOFDSTUK VAN DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA 'JARUNGKHASOR': DE SLECHTE VOORTEKENEN VAN DE VERNIETIGING VAN DE GROTE STOEPA HALVERWEGE DE KALIYUGA

Opnieuw sprak Koning Trisondetsen tot de Lotusgeboren Goeroe: "Oh Grote Goeroe, zal in de Kaliyuga, het tijdperk van dekadentie en korruptie, als de Stem van de Boeddha nog slechts een echo is, deze Grote Stoepa, dit Wensvervullend Juweel, vernietigd of beschadigd worden? Zal hij vervallen? En als hij verwaarloosd of beschadigd wordt, wat zullen dan de voortekenen van die vernietiging zijn? Welke ondeugd zal dit gebied van de vergankelijke wereld dan bederven? Wat moet er gedaan worden als de aanwijzingen en voortekenen gezien worden?"

Goeroe Rinpochee antwoordde: "Luister Oh Grote Koning! De werkelijke volmaaktheid van deze Grote Stoepa is onverwoestbaar, onschendbaar en onvergankelijk: zij is onafscheidelijk van 't Lichaam van Oneindige Eenvoud van alle Boeddha's. Maar de waarneembare struktuur van de Grote Stoepa is vergankelijk, een vergankelijke vorm in een veranderende wereld en die zal misschien gedeeltelijk beschadigd worden door de vier elementen. De beschadiging zal hersteld worden door de inkarnaties van de Heren van de Drie Families - Manjushri, Avalokiteshvara en Vajrapani - en de Toornige Bhrikuti's en Tara Devi."

"Terwijl de Kaliyuga voortschrijdt naar de laatste vernietiging, zal de levensduur van de mensheid afnemen en het gewicht van de duisternis zal steeds zwaarder worden, maar men zal ontzien worden op het afdalende pad als de Stem van de Boeddha gehoord wordt en het Pad van de Dharma wordt gevolgd. Tegen het einde van het tijdperk, als de duur van een mensenleven afgenomen is van zestig tot vijftig jaar en het groeiende egoïsme van de mensen niet te stoppen is, zullen die kondities de overhand hebben die voortekenen zijn van de verwoesting van de Grote Stoepa: de kloosters zullen gevuld zijn met gezinshoofden en er zal gevochten worden voor het altaar; tempels zullen gebruikt worden als slachthuizen; asceten uit de grotten zullen terugkeren naar de bebouwde valleien en de Yogi's zullen handelaren worden; dieven zullen de rijkdommen en het vee bezitten; monikken worden huisvaders terwijl priesters en geestelijke leiders zich gaan bezighouden met roof, diefstal en struikroverij. Verwarring wordt chaos, wat leidt tot paniek die als een razend vuur om zich heen zal grijpen. Korrupte zelfzuchtige mannen zullen leiders worden terwijl abten die legerofficieren geworden zijn hun monniken als soldaten zullen aanvoeren; nonnen zullen hun eigen onechte kinderen vermoorden. Zonen zullen zichzelf bestolen zien van hun bezittingen en erfgoederen. Gemene en platvloerse demagogen zullen plaatsselijke leiders worden, terwijl jonge meisjes de schooljeugd onderwijzen. De oprisping van de Bön Tovenaar zal weerklinken in de hermitage van Yogi en de rijkdommen van het Allerheiligste worden geplunderd; de geschriften van de Tathagata's, de afbeeldingen van de Boeddha's, de heilige ikonen, de rolschilderingen en de stoepa's zullen ontheiligd, gestolen en verruild worden tegen marktprijzen - hun werkelijke waarde zal vergeten zijn; de tempels zullen koeienschuren en stallen worden die onder de mest zitten."

"Als de religieuze plichten vergeten zijn zullen zwarte krachten, die in bedwang gehouden werden door rituele macht, losbreken en doldraaien en de geest beheersen van elk wezen dat ze bezitten. Geesten met wraakzuchtige macht zullen de monikken beheersen; geesten van egoïstische verdorvenheid zullen de Mantradhara of tovenaar beheersen; geesten van ziekte zullen de Bön Priesters beheersen; betoverende geesten die ziekte veroorzaken zullen de mensheid begoochelen; inhalige, ruzieënde geesten zullen de vrouwen beheersen; meisjes zullen bezeten worden door geesten van wellustigheid; geesten van verdorvenheid zullen de nonnen begoochelen; geesten van rebellie en kwaadaardigheid zullen de kinderen beheersen; elke man, vrouw en kind in het land wordt bezeten door onbedwingbare zwarte machten. De herkenningstekenen van deze tijd zijn nieuwe en fantastische manieren van kleden - traditionele stijlen zullen vergeten zijn; de monniken dragen smaakvolle pijen en de nonnen smukken zich op voor de spiegel. Elke man moet een zwaard dragen om zichzelf te beschermen en iedereen moet ervoor waken dat zijn voedsel niet vergiftigd is. Abten en Meesters zullen het hart en de geest van hun leerlingen bederven; bestuurders en de wetgevende macht zullen het oneens zijn

met elkaar; mannen worden ontuchtig en losbandig; vrouwen worden onkuis; monniken negeren hun zedelijke voorschriften en tucht; de Mantradhara's verbreken hun verbond. Terwijl de waanzin van kwaadaardige, egoïstische, wraakzuchtige en roekeloze geesten groeit, neemt de golf van paranoia toe en verandert de mode van sieraden en kleding steeds vaker."

"Dronkaards zullen het Pad naar de Bevrijding prediken: het advies van laffe vleiers wordt opgevolgd; frauduleuze leraren geven valse initiaties; bedrieglijke oplichters beweren paranormaal begaafd te zijn; babbelzucht en welbespraaktheid zullen doorgaan voor wijsheid. De arroganten zullen goddeloosheid verheffen; het proletariaat zal het koninkrijk besturen; koningen worden paupers; de slager en de moordenaar worden de leiders van de mensheid; gewetenloze egoïsten klimmen op naar hoge posities. De Meesters van de Hoge Tantra's zwerven als honden door de straten en hun ongelovige, op drift geraakte leerlingen dolen rond als leeuwen in het oerwoud. Belichamingen van kwaadaardigheid en zelfzucht worden vereerde leraren, terwijl de prestaties van Tantrische Ingewijden beschimpt worden, de begeleiding van de Heilige Goeroe verafschuwt worden, de voorschriften van de Boeddha genegeerd worden en de adviezen van Yogi's en Wijzen niet meer worden gezocht. Pijen worden gedragen door dwazen en schelmen, terwijl monniken in vreemde drachten lopen; zelfs moordenaars zullen de heilige pij gaan dragen. De mensen nemen toevlucht tot misdadige betovering en de Mantra zal voor zelfzuchtige doeleinden worden geleerd; monniken bereiden vergiftigde dranken voor chantage, afpersing en winstbejag. Valse leringen zullen uit het Woord van Boeddha worden afgeleid en de interpretaties van de leraren zullen zelfrechtvaardigingen worden. Vele verraderlijke wegen, die vroeger onbekend waren, worden gevolgd; vele onrechtvaardige praktijken worden verspreid; gedrag dat vroeger gebannen werd wordt getolereerd; idealen die tegen de traditie ingaan worden ingevoerd; en alle goede gebruiken en gewoonten worden afgewezen en vele verachtelijke nieuwigheden ontstaan. De rijkdommen van de kloosters worden geplunderd en met gulzigheid verkwanseld door hen die onder gelofte staan; dwaalwegen volgend zal de mens verstrikt raken in zijn eigen gemene daden; de hebzuchtige en valse beschermers van de zuivere leer zullen hun plichten niet langer vervullen."

"De uiteengescheurde hemelse orde zal de pest, hongersnood en oorlog loslaten om het aardse leven te terroriseren. De planeten zullen wild ronddraaien en sterren zullen uit hun konstellaties vallen; grote brandende sterren zullen verschijnen en ongekend onheil brengen. Geen enkele regen zal vallen in het seizoen, maar altijd buiten het seizoen. Hongersnood, vorst en hagel zullen zorgen voor vele onproduktieve jaren. De roofzuchtige vrouwelijke demonen, 'ma mo' genaamd en de twaalf beschermsters van de Dharma zullen onverzoenlijk en woedend ziekten en verschrikkelijke epidemieën en plagen loslaten die als een razend vuur om zich heen grijpen en mensen en vee zullen treffen. Aardbevingen brengen plotselinge overstromingen, terwijl brand, stormen en tornado's tempels stoepa's en steden in een oogwenk vernietigen. Op dat moment zal de Grote Stoepa zelf tot een ruïne vervallen. Tijdens deze sluier van duisternis zal het Rad van de Dharma in Vajrasana (Bodh Gaya) niet draaien; een storm van oorlogen zal vele jaren woeden over Nepal; India wordt geteisterd door hongersnood; de Kathmandu Vallei wordt door de pest gekweld; aardbevingen decimeren het volk van Opper Ngari in West-Tibet; de pest verdelgt de bevolking van Centraal Tibet; Het Kyi-Vallei Distrikt bij Lhasa zal verzakken; de pieken van de Hoge Himalaya's in het grensland Mon zullen in de valleien vallen. Drie sterke forten worden gebouwd op de Vijftoppige Berg; Yogi's verzamelen zich in de Vallei van het Berenhol bij Mon; twee zonnen zullen opkomen ten oosten van Kham; de Chinese Keizer sterft plotseling; vier legers vallen Centraal Tibet binnen vanaf de grenzen; de Moslim Turken veroveren India; het Garlokleger onderdrukt de Dharma in Kashmir; de Mongolen veroveren Tibet; het Jang-leger rukt Kham binnen; de Tempel van de Beschermer, de Rasa Trulnang (Ra sa hphrul snag), in Lhasa wordt bedreigd; de beroemde tempel van Samye wordt ontheiligd; de stoepa's van Bhutan gaan omver en het Rad van de Dharma draait niet."

"De grote kloosters van het land worden verlaten en de Oprisping van de Bön Priester weerklinkt in de stille kluizenaarsverblijven; de wijze en eenvoudige leiders van de kloosters zijn vergiftigd zodat de rechtstreekse uiteenzettingen en beoefeningen versplinterd of verloren gegaan zijn; de houders van de overleveringstradities sterven een plotselinge dood. Oplichters en bedriegers nemen de mensen beet en zwarte spoken dolen door het land. De knoop in de zijden draad die demonische krachten in goddelijke knechtschap vasthield wordt losgemaakt en het koord van vertrouwen dat de menselijke geest harmonieus hield wordt doorgehakt. De wet van de koning wordt gebroken en de kracht van gemeenschappelijke eendracht raakt verloren; de tradities van volkeren worden van de hand gewezen en de zee van tevredenheid droogt op; persoonlijke moraal wordt vergeten en de mantel van bescheidenheid wordt afgegooid. Deugdzaamheid wordt krachteloos en wordt vernederd en men wordt bestuurd door ruwe, onbetamelijke en vreesaanjagende leiders. Abten, leraren en professoren worden legerofficieren, terwijl de onwetenden religieuze kandidaten begeleiden, de leer verklaren en initiaties geven. Aspiranten spreken met zelfverheerlijkende verdedigingen terwijl slagers en wilde olifanten de mensheid leiden. De bergpassen, valleien en smalle paden worden door schaamteloze struikrovers geterroriseerd; angstig, zonder wetten en zonder leiders vechten de mensen tegen elkaar en iedereen werkt egoïstisch voor zichzelf alleen. Tibet wordt korrupt en bezoedeld. Dit zijn de heersende omstandigheden halverwege de Kaliyuga als de levensduur van de mensen vijftig jaar is: dit zijn de ongunstige voortekenen van het verval van de Grote Stoepa."

"Deze tekenen en dit lijden zullen de geest van één mens doen ontwaken en walgend van deze menselijke omstandigheden zal hij, bevoorrecht in zijn handelingen en geleid door sympatie en mededogen voor de slachtoffers, zich wijden aan de restauratie van de Grote Stoepa. Hij zal het hoogste menselijke doel nastreven en hij zal zijn wens perfektie te herbouwen vervullen."

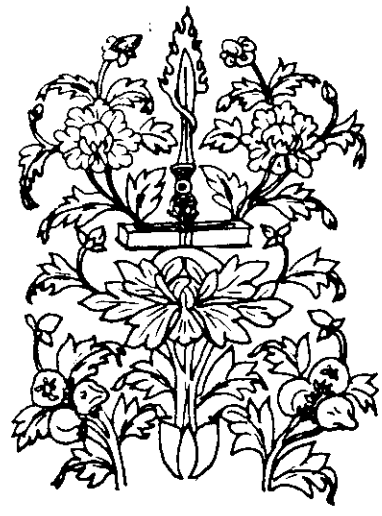
Nadat Goeroe Rinpochee had gesproken, waren Koning Trisondetsen en zijn gevolg overweldigd en ontmoedigd. Toen hij weer tot zinnen kwam, stond Pema Khungtsen, de geestelijke leider van Gos, op en wierp zich honderd maal voor Goeroe Rinpochee neer en sprak hem toe: "Oh Grote Goeroe! Laat mij herboren worden om de Grote Stoepa te restaureren als hij in verval is tijdens de dekadentie en de korruptie van de Kaliyuga als een mensenleven kort is!"

Goeroe Rinpochee willigde dit gebed in. Koning Trisondetsen vroeg herboren te worden als een hulp om de Grote Stoepa te herstellen en zijn gevolg bad dat zij ook allemaal herboren mochten worden om bij de restauratie te helpen.

SAMAYA GYA GYA GYA

BEZEGEL DE DRIEVOUDIGE GELOFTE

BEZEGEL DE DRIEVOUDIGE GELOFTE



HET VIJFDE HOOFDSTUK VAN DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA 'JARUNGKHASOR': DE HERSTELLERS EN HUN VERWEZENLIJKINGEN

Weer sprak Koning Trisondetsen tot de Lotusgeboren Goeroe: "Oh Grote Goeroe! Als het leven kort is tijdens het verval en verdorvenheid van de Kaliyuga en de beschadigde Stoepa hersteld moet worden - zoals U hebt voorspeld - waar zal de gereinkarneerde Pema Khungtsen, de Rinpo-

chee van Gos, dan geboren worden? Wat zal zijn naam zijn? Hoe zullen we hem herkennen? En hoeveel vrienden en volgelingen zullen er om hem heen zijn? Welke tevredenheid en mogelijkheden zal het herstel van de Grote Stoepa aan die groep geven?"

De Grote Goeroe antwoordde: "Luister goed, Oh Grote Koning! Uw vragen zijn zeer ter zake dienend. Aan het einde van het tijdperk van verval, wanneer de levensduur van de mensheid afgenomen is tot vijftig jaar, zullen er honderd en één ongunstige voortekenen zijn. Op het hoogtepunt van die duisternis zal Pema Khungtsen, de Rinpochee van Gos, gereïnkarneerd worden door de kracht van zijn vastberaden besluit het Boeddhaschap te bereiken. Hij zal geboren worden in het jaar van het zwijn in de hooglanden van de Provincie Tsang in een gezin van Tantrika's ingewijd in de kunst van magische transformatie, en hij zal Pellan Zangpo genoemd worden. Hij bezit een sterke geestkracht en een helder beeld van de loop die zijn leven moet nemen. Als gevolg van oordeelkundigheid en heldere scherpzinnigheid in de levens sedert zijn vaste besluit was genomen, wordt hij geboren met het vertrouwen dat de Drie Juwelen de garantie geven voor Eeuwige Gelukzaligheid, met respekt voor de funktie van de tempel, en met devotie voor de innerlijke onschendbaarheid van gedachten, vorm en geluid. Behorend tot de Mahayana Familie, bezit hij mededogen voor mensen en levende wezens en zijn edelmoedigheid bij geven, spreken en denken is ongelimiteerd. Met de gelukzalige wetenschap van de Leegte van de diepe aard van alle dingen, overmeestert hij gewelddadige Boeddha-handelingen en de wrede uitingen van de toornige beschermers. Hij voltooit de oefeningen van visualisatie en recitatie, als zijn vereniging met zijn eigen krachtbron volmaakt is en de Bewakende Beschermers van het Innerlijke Heiligdom gehoorzaam en dienstbaar zijn. Hij wordt geboren als een kind met een sterke toewijding voor Orgyen Rinpochee zelf."

"Als de gelofte van dit Grote Wezen ongebroken en ongeschonden blijft, dan zal de Stoepa in zijn vijf en twintigste levensjaar hersteld zijn. Als het werk uitgesteld wordt, maar begonnen wordt voor zijn drie en dertigste jaar, dan zal het afgemaakt worden. Maar als het werk uitgesteld wordt tot hierna, dan zal oorlog als een orkaan over Tibet en China woeden en de onmenselijkheid van dat onheil zal de zwaarte van de duisternis verdrievoudigen en hongersnood en ziekte zullen alle levende wezens een afschuwelijke hel binnenleiden. Van de noordoostelijke hooglandgrens met China zal een leger dat in omvang gelijk is aan vijf maten wit mosterdzaad Tibet binnenvallen en het geschreeuw van angst zal vele jaren lang als donder weerklinken. Door de zuidelijke laaglanden zal een leger dat in omvang overeenkomt met negen maten wit mosterdzaad Tibet binnenvallen en de stem van vrees zal weerklinken als een vliegende draak. De legers zullen van vallei naar vallei schieten als verzengende bliksemschichten en dan West-Tibet binnenvallen en veroveren. De strijdkrachten uit het hoogland zullen China binnenvallen en tot de overwinning plunderen. De helft van de Tibetaanse bevolking zal gedood worden, terwijl de tempels worden verwoest, de beelden ontheiligd, de heilige geschriften worden vertrapt in het stof en de monniken en priesters vermoord worden. De vernielde dorpen zullen verlaten raken, want de overlevenden van deze holocaust zullen als vluchtelingen ontsnappen naar Sikkim, Bhutan, Nepal en India en naar de Geheime Valleien van de Himalaya's. Zij die achterblijven, gebonden door gehechtheid aan land en bezit, zullen met hun vee uitgemoord worden door de barbaarse vernielers."

"Verlangend naar bevrijding uit dit lijden, zal het Grote Wezen met de kracht van mijn zegening, met mededogende sympatie voor alle levende wezens, vrij van eigenbelang in zijn eigen lichaam, leven en genoegdoening, de energie herstellen door goddelijke toorn, de bevolking van de grenslanden en de vluchtelingen de begeleiding en kracht gevend die ze nodig hebben. Als de stem van deugdzaamheid van de bannelingen verenigd is, zullen de vrienden van het Grote Wezen beginnen met hun vereende poging om de Grote Stoepa te herstellen. Maar de ziekelijke zwarte krachten hebben de hele mensheid verleid tot verdorvenheid en er zijn weinig mensen die vertrouwen stellen in het Grote Wezen en hem toegewijd zijn - zo weinig mensen als er overdag sterren zijn. Niettemin wordt het Grote Wezen bijgestaan door honderd dertig duizend toegewijden aan deugdzame handelingen, duizend zeshonderd meesters van diep gebed; acht en tachtig Yogi's ingewijd in het houden van de discipline die verlangd wordt door de innerlijke stem van zuiverheid, tachtig vrijgevige en onbekrompen Beschermers, drie en twintig Zieners, acht geïnkarneerde Onderwijzers in de geheimen van de acht Bodhisattvas, vijf en twintig toegewijde Geestelijke Zonen, vijf inkarnaties van de Dakini's, zeven door de Dakini's gezegenden en vijf en twintig jonkvrouwen van hoge geboorte en goede familie. Door zich met hen te onderhouden, verwijdert hij de bezoedelende sluiers van hun geest en ruimt alle hindernissen van hun weg. Als hij dan mijn Geestelijke Zoon, een inkarnatie van mijn onbegrensde begrip, een inkarnatie van de Abt Shantirakshita, Meester van Discipline, en een inkarnatie van Uzelf Trisondetsen, Dharmaraja, Minister van alle stoffelijke noden ontmoet, zal hij hun krachtgevende aanraking van gelukzaligheid ontvangen en zal de Grote Stoepa volledig herstellen."

"Als de Grote Stoepa overeenkomstig deze voorspelling hersteld is, zullen voldane en welvarende mensen van het hele zuidelijke kontinent van Jambudvipa vijf en twintig jaar overvloedig oogsten binnenhalen. Tevreden en welvarende mensen in India, Nepal en Sikkim zullen gedurende drie en dertig jaar overvloedige oogsten binnenhalen. Het Land van de Sneeuw zal zestig jaar vrij zijn van binnenvallende barbaarse hordes en oogsten zullen rijk en vruchtbaar zijn en mensen zullen gelukkig en welvarend zijn voor veertig jaar. De ideeën van de Volgelingen van het Pad zullen verwezenlijkt worden. Het Rad van de Dharma zal in de tempels en kloosters van India en Tibet, in Vajrasana en Samyeling, onaangetast blijven door de grillen van de elementen en de hindernissen die de overdracht van uitleg en instrukties in de weg staan zullen verwijderd worden en de Dharma zal zich verspreiden. Grote Wezens, Meesters in de Overleveringslijn van

de Tradities, zullen hun overleveringslijn versterken en het voorbeeld van Boeddha Dienstbaarheid verspreiden. De aanduidingen van geopenbaarde perfektie van de voltooiing van de oefeningen van Deity-visualisatie en Mantra-recitatie door de Mantradhara's zullen ongehinderd verschijnen. De onderdanige goden en demonen van Tibet, de Koning Trisondetsen, zijn gezin en erfgenamen en de leiders van het land zullen zich zowel aan de geestelijke als wereldlijke verplichtingen houden, macht gevend aan velen en tevredenheid en deugdzaamheid schenkend aan iedereen. De kwaadaardige en wraakzudhtige geesten, instrumenten van de ondergang van Tibet, en de zwarte beesten verdorven door egoistische bedoelingen zullen overwonnen en uitgeroeid worden."

"En alle levende wezens die zich bezighouden met het herstel van de Grote Stoepa worden, na drie wedergeboortes herboren met het lichaam van een mens of een god, een rein voertuig voor de nektar van de Dharma, en zullen uiteindelijk het Boeddhaschap bereiken in het Westelijke Boeddhaveld van Sukhavati, het Zuivere Land van Gelukzaligheid. Wie vertrouwen gesteld heeft in de Grote Stoepa, wie plezier ervaren heeft aan de aard van de Grote Stoepa, wie devotie betoond heeft aan de Grote Stoepa en wie zich met de Bodhisattva's erin verheugt als de Restauratie van de Grote Stoepa voltooid is, zal na zeven wedergeboorten zitten aan het hoofd van de Vidhyadhara's in het Oneindige Paleis van Lotuslicht in de Glorierijke Koperkleurige Berg van Ngayab in het zuidwesten. Elk levend wezen dat de Grote Restauratie met eigen ogen aanschouwt, of met eigen oren de trillingen ervan hoort, of het zich voorstelt in zijn geest of voelt in zijn lichaam heeft alle sporen van onwetend handelen, de smetten van zestig duizend grote tijdperken van onkunde, verwijderd van zijn geest. Alle mensen die zich samen met het Grote Wezen bezighouden met de Restauratie van de Grote Stoepa, zowel met als zonder begrip, vertrouwen of toewijding ontvangt een deel van zijn allerhoogste realisatie en spirituele kracht, en aangekomen bij het eind van menselijke ervaring, leven zij in de Werkelijkheid van de Vidhyadhara's aan de voeten van Orgyen Rinpochee zelf."

"Tenslotte zijn er drie niveaus van verwezenlijking in de Grote Stoepa: Eerst, de beloningen van offergaven en gebeden onthuld in het derde hoofdstuk; ten tweede, de beloningen van vervolmaking van deugdzaamheid die de onuitputtelijke stem van de intuitie inspireert, de onderwijzingen van de Boeddha's en Bodhisattva's van het verleden, het heden en de toekomst honderdduizenden tijdperken achtereen; en ten derde, de Kwaliteiten van het Lichaam van Oneindige Eenvoud dat volledig voorbijgaat aan de bestaanswereld van expressie."

Toen Goeroe Rinpochee, de Abt van Orgyen, de Lotusgeboren Goeroe, had gesproken, ontvingen de toegewijden, door verbazing overvallen, de golf van gelukzaligheid en kracht om hen te ondersteunen tijdens de Kaliyuga. Toen prezen ze de Goeroe, hem dankend voor zijn visioen.

SAMAYA GYA GYA GYA

BEZEGEL DE DRIEVOUDIGE GELOFTE

Vertaling: Thon Memelink/
Louwrien Wijers

foto: Jan-Paul Kool

LAMA THUBTEN YESHE

Het spijt ons u te moeten meedelen dat Lama Thubten Yeshe's gezondheid niet goed is en hij dit jaar onze uitnodiging om naar Nederland te komen niet zal kunnen honoreren.

In een brief die we ontvingen van MARCEL BERTELS, KARUNA CAYTON en JACIE KEELEY staat dat het beter is voor Lama Yeshe dit jaar niet te reizen en inplaats daarvan retraites te doen. Het spijt ons natuurlijk ontzettend dat onze inspirator niet kan komen maar wij hopen dat hij de voorgeschreven rust zal nemen zodat hij nog vele jaren in ons midden mag blijven om ons te inspireren en te onderrichten. Lama Thubten Zopa Rinpochee geeft via een brief het volgende advies aan studenten van Lama Yeshe die het leven van onze kostbare Goeroe willen verlengen:

1. De Witte Tara mantra met de sadhana te doen.

2. Verzoeken te doen aan Lama Yeshe die vanuit het hart komen om lang te leven en te blijven tot het einde van samsara, omkleed met redenen zoals: als er geen heilige wezens zijn is er geen hoop voor levende wezens, enz. Het adres van Lama Yeshe is: GPO Box 817, Kathmandu, Nepal.

3. Er dient een volledige "Lang-leven-puja" voor Lama gedaan te worden. Na vele verzoeken heeft Lama Yeshe hier eindelijk zijn toestemming voor gegeven. Het grootse gebeuren zal plaatsvinden gedurende Losar in Kopan of in Dharamsala (begin maart). De hele internationale FPMT-familie is uitgenodigd hieraan deel te nemen. Om de kosten te dekken die begroot zijn op + US $ 2000,00 kunnen studenten donaties doen op één van de rekeningen van het Maitreya Instituut met vermelding: donatie Lama Yeshe, waarna het geld wordt overgedragen aan Jacie Keeley, directeur van de FPMT.

ENLIGHTENED EXPERIENCE CELEBRATION II

WISDOM PUBLICATIONS organiseert voor de 'Foundation for Preservation of the Mahayana Tradition' (F.P.M.T.) de tweede 'Enlightened Experience Celebration' (E.E.C.2) in Nepal en India van 10 november 1984 tot 31 mei 1985.

Het voorlopige programma is verdeeld in vier onderdelen en omvat 34 weken van initiaties, lessen en retraites, die het gehele pad van Soetra en Tantra naar de verlichting onderwijzen.

Eerste deel: van 10 november tot 31 december 1984 in Kopan, Nepal.

* Lama Thubten Zopa Rinpochee geeft van 10 november tot 9 december de Zeventiende Jaarlijkse Meditatie Kursus (Lam-Rim).

* Lam—Rim groepsretraite van 10 tot 31 december.

* Lama Thubten Yeshe geeft van 10 tot 31 december soetra-onderricht gedurende de retraite.

Tweede deel: van 6 januari tot 17 februari 1985 in Bodh Gaya, India.

* Lama Thubten Zopa Rinpochee geeft meer dan 150 initiaties van de rinjung.gya.tsa. serie.

* Onderricht van andere hoge Lama's wordt verzocht.

* Het programma omvat ook groepsmeditaties, puja's bij de Mahabodhi Stoepa, wijdingen, diskussies, en groepsbeoefeningen.

Pauze tijdens het Tibetaanse nieuwjaar: van 18 tot 28 februari 1985.

* Jaarlijkse viering van het Tibetaanse nieuwjaar in Kopan, Nepal. Lama Thubten Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee nodigen alle studenten uit dit feest samen te vieren.

* Een pelgrimstocht naar heilige boeddhistische plaatsen kan worden georganiseerd.

Derde deel: van 1 maart tot 30 april 1985 in Dharamsala, India.

* Z.H. de Dalai Lama wordt verzocht de uitleg van Khedrup Je over de Kalachakra tantra te onderwijzen.

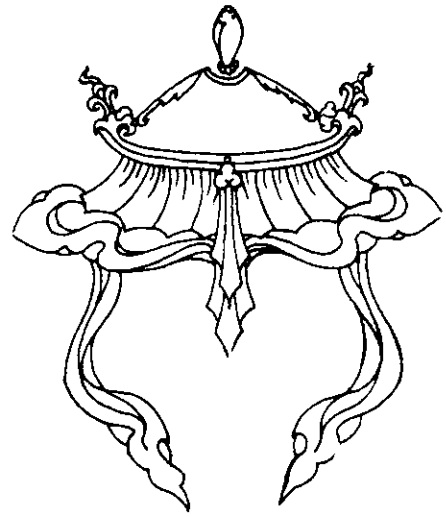
* Z.H. Kyabje Zong Rinpochee en andere lama's zullen worden verzocht onderricht te geven.

* Groepsdiskussies en meditaties.

Vierde deel: van 2 tot 31 mei 1985 in Dharamsala, India en in Lawudo, Nepal.

* Retraite voor monniken en nonnen in Dharamsala, India

* Retraite voor leken-studenten in Lawudo, Nepal.



Kosten: voor leken studenten:

Deel I: US $ 230,00 (inclusief eten en slapen).

Deel II: US $ 75,00 (voor registratie en faciliteiten).

Deel III: US $ 125,00 (voor registratie en faciliteiten).

Deel IV: wordt later vastgesteld.

De bedragen voor deel II en III dienen ook voor reis-, voedsel- en verblijfskosten van de leraren.

Wisdom Publications probeert een organisatie van "leken-studenten" in het leven te roepen, die zorgt voor de voeding en de akkomodatie wat niet inbegrepen is in de bedragen voor deel II en III. Men zoekt vrijwilligers die de leiding, de inkopen, het koken en de algemene werkzaamheden op zich willen nemen. Als u kunt helpen laat dat dan a.u.b. weten.

Kosten voor Sangha: vraag inlichtingen bij het Maitreya Instituut.

Aanmelding en betaling: bij de eerste E.E.C. was de ruimte tijdens de lessen beperkt. De tweede E.E.C. kan opnieuw dergelijke problemen met zich meebrengen en daarom wordt een systeem van voorrangsplaatsen gebruikt. De sangha zit volgens de regels van de Vinaya-traditie en de leken-studenten worden geplaatst volgens de volgorde van aanmelding. Wie zich het eerst aanmeldt, zit het dichtst bij de leraren. Aanmelding kan geschieden door invulling van het registratieformulier dat u kunt krijgen bij het Maitreya Instituut, (bel: 08876-2188) en door betaling van de totale kosten, of een aanbetaling van US $ 40,00 (die niet wordt geretourneerd), aan: Marine Midland Bank, 34 Moorgate London EC2R 6JR, England, ENEXEL account: 1031093200; of per cheque of internationale postwissel aan: ENEXEL EEC 2, PO BOX 4BJ, London W1A4BJ Engeland.

Als u de totale kosten overboekt kunt u 90% retour ontvangen bij annulatie tot twee maanden vóór het begin van het deel waarvoor u bent ingeschreven, daarna krijgt u 80% terug. Indien u een aanbetaling doet dient u het restant van de kosten uiterlijk twee maanden voor het begin van het deel waarvoor u bent ingeschreven te voldoen.

Deze informatie is uitgegaan van Nicholas Ribush, directeur van Wisdom Publications.

VERSLAG KAS KONTROLE KOMMISSIE GESHE AKTIE

Beste Mensen,

Bij het initiatief dat de Stichting Maitreya Instituut ontplooide om een vaste leraar en vertaler aan te trekken is tevens een Kas Kontrole Kommissie in het leven geroepen uit het midden van de donateurs.
Deze kommissie kontroleert de financiële huishouding van de Geshe-Aktie.
Eenvoudig gezegd kontroleert de K.K.K. of het geld dat de donateurs hebben gestort daadwerkelijk voor de Geshe en zijn vertaler wordt gebruikt of gereserveerd en niet wordt vermengd met gelden van de Stichting.

Na inzage in de boeken is de K.K.K. tot de konklusie gekomen dat de verslaggeving aan haar door de penningmeester van de Stichting, de heer J. P. Kool, een juist beeld geeft van de stand van zaken.

Kort samengevat: Totaal is er aan periodieke overboekingen en éénmalige bedragen ontvangen f 8770,80 en is er uitgegeven f 3234,33.
Het tegoed van de Geshe-Aktie per 31/12/83 is f 5536,47.

De Stichting heeft op 7 augustus j.l. besloten de Geshe uit te nodigen. Met dit besluit is het point of no return bereikt. Ondanks het feit dat de begrote gelden nog niet zijn bereikt, blijkt dat het initiatief zal worden uitgevoerd.

Wij hopen dat alle donateurs na dit verslag met een gerust hart kunnen slapen, het wachten is nog op de spoedige komst van de Geshe en zijn vertaler.

De Kas Kontrole Kommissie
Mr. F. Raab van Canstein.
Mr. A. Draaisma.
Ing. W. J. Jansma.

ER IS NOG MEER GELD NODIG VOOR DE GESHE

Als U het verslag van de Kas Kontrole Kommissie voor de Geshe-Aktie gelezen hebt dan is het duidelijk dat de Geshe in principe naar Nederland kan komen, maar dat nog niet in zijn levensonderhoud kan worden voorzien. Behalve voor de Geshe moet er ook voor de vertaler gezorgd worden. Om een iets uitgebreidere specifikatie van de kosten waarvoor we nu al verantwoordelijk zijn te geven het volgende: De afspraak met de FPMT, die voor ons het kontrakt sluit met de Geshe en vertaler, is dat wij sedert het moment dat wij hen hebben uitgenodigd - dat was 7 augustus 1983 - verantwoordelijk zijn voor de kosten die gemaakt moeten worden voor hun komst naar Nederland, inbegrepen het door Tushita Delhi berekende standaardbedrag van $ 200,00 verschuldigd voor het in orde maken van alle dokumenten voor de Geshe en de vertaler. Bovendien hebben wij de Geshe geadviseerd op onze kosten nieuwe 'robes' aan te schaffen in het Oosten, omdat ze daar goedkoper zijn en vakkundig gemaakt worden.

Omdat de vliegtickets alleen al twee-duizend gulden per stuk zullen kosten, als het retourbiljetten moeten zijn, kan iedereen begrijpen dat het bedrag van ruim 5500 gulden dat de Geshe-Aktie nu in de kas heeft te weinig is om zelfs de kosten die nu al gemaakt zijn, plus de reis, te betalen. Door periodieke overboekingen die al gedaan worden door 38 mensen komt per maand een bedrag van f 775,00 binnen. Vier mensen hebben toegezegd maandelijks een bedrag over te maken als de Geshe en vertaler eenmaal in Nederland zijn en hun toezeggingen staan voor f 245,00 per maand. Dan nog zijn de totale kosten à f 2900,00 per maand niet gedekt, dus mogen wij nogmaals vragen wie van U een bedrag(je) per maand zou willen doneren voor de Geshe en vertaler, die eind maart, begin april naar Nederland zullen komen en bij wie U dan lessen kunt volgen in het Maitreya Instituut in Maasbommel, maar die bovendien regelmatig les geven in de Kosmos in Amsterdam en in Stiltepunt in Den Haag.
Voor wie nog niet op onze oproep waren ingegaan is er dus alsnog gelegenheid om een maandelijkse of éénmalige donatie aan te bieden voor de Geshe-Aktie op één van onze rekeningen met vermelding "Geshe-Aktie". (Voor de nummers zie voorin dit blad)

EEN LES IN VERGANKELIJKHEID

Tot onze grote droefenis ontvingen wij met oudjaar het bericht dat Zijne Heiligheid Yongdzin Gatri Ling Rinpochee Thubten Lungtok Namgyäl Trinläs, leraar van Z.H. de Dalai Lama en 97ste hoofd van de Gelukpaorde van het Tibetaans Boeddhisme in alle rust op de ochtend van eerste Kerstdag zijn Nirmanakaya lichaam in Dharamsala heeft verlaten.
Wij verzoeken iedereen die de levende Boeddha Ling Rinpochee gekend heeft door middel van de "Goeroe Puja" en andere gebeden en meditaties zijn snelle terugkeer onder ons af te smeken.

Gelong Thubten Tsépel.

NIEUWS UIT HET MAITREYA INSTITUUT

Er is de afgelopen maanden, sinds het vorige bericht uit september, gestaag doorgewerkt in Maasbommel. Op een aantal kleine dingen na is het woonhuis gereed gekomen, maar datzelfde kan niet gezegd worden van de kursusruimte in de boerderij. Daar is wel een mooie tegelvloer gelegd en werd onlangs de centrale luchtverwarming geplaatst, maar er blijft nog veel te doen en af te werken voordat er de eerste kursus gehouden kan worden. We hopen echter dat we spoedig echt kunnen starten in deze magnifieke ruimte.

Wat betreft de bewoners van het centrum in Maasbommel is ons enig inwonend Sangha-lid Thubten Tsépel (Hans) enige weken nogal ziek geweest waardoor hij zijn reis naar India heeft moeten uitstellen tot midden januari. Flink veel rust en retraites hebben hem langzamerhand doen opknappen en Alex, die met hem meereist naar India om tot monnik te worden gewijd, heeft ondertussen zijn geduld verder kunnen oefenen. Thon, Margot en Jan-Paul hebben korte retraites gehouden tussen hun werkzaamheden door en Jan, die de basis legde van de Stoepa in de tuin, doet altijd wel één of ander klusje als hij even niet mediteert. Hij redde ook de drenkelingen tijdens de kursus van Dagpo Rinchopee, in november, door bij windkracht twaalf bovenop het dak te klimmen om het opgewaaide lood weer op zijn plek te slaan. Onze laatste nieuwe bewoonster is de moeder van Margot, mevrouw M. W. Stumpel-Fockema, die er als een echte "Amela" helemaal bijhoort en het huis, op de Geshe en vertaler na, met het noodzakelijke aantal heeft gevuld. De zolderkamers zijn voor bezoekers van het centrum als slaapzalen voor dames en heren ingericht. Ook leerlingen van de Geshe, kunnen straks als de Geshe er is, op die zolderkamers overnachten.

In het kantoor heeft een fraaie elektronische schrijfmachine haar intrek genomen dank zij een donatie van de heer G. v.d. Putte, die daarmee de herinnering bij ons levend houdt aan zijn afgelopen zomer overleden vrouw Cynthia v.d. Putte-Dienaar, een gewaardeerd studente van ons Instituut. Ondanks haar slopende ziekte had zij een opgewekte natuur en vertaalde in haar laatste levensjaar nog de beroemde tekst van Shantideva, de "bodhicaryavatara", uit het Engels in het Nederlands. Het is fijn dat we nu met deze machine kunnen werken en daarmee de publiciteit van het Instituut zoals brieven, posters, Sadhana's en eigen Dharma-publikaties, beter kunnen verzorgen.

Wammes, onze van een wisse dood geredde haan, heeft vriendschap gesloten met de hond van de buren die zich door hem vriendelijk in zijn neus laat pikken als Wammes op zijn dagelijkse tocht door de tuin, langs de door Thon geknotte wilgen ook bij de kennel van de buurhond op bezoek gaat. De tuin ligt er wat troosteloos bij in dit winterseizoen maar Margot heeft eindelijk wat tuinaarde gekregen en over de heuveltjes direct achter het huis gestort en hoopt op een bloemenzee in het voorjaar.

PROGRAMMA

2 maart in samenwerking met "de Kosmos" te Amsterdam. Lezing. "The image of the woman in Buddhism and Jungian Psychology" door: Dr. Martin Kalff

In deze lezing wordt onderzocht hoe de rol van de vrouw veranderde in de geschiedenis van het boeddhisme en hoe het vrouwelijk principe geintegreerd werd als een positieve kracht in het Mahayana en Tantrisch Boeddhisme. Dit wordt vergeleken met het gezichtspunt van Jung dat de herkenning van het vrouwelijke in de man en het mannelijke in de vrouw benadrukt en de religieuse konsekwenties van deze ervaring. Met deze lezing hoopt Martin Kalff nieuwe impulsen te geven die het begrip van de man en de vrouw in de moderne maatschappij bevorderen.

Plaats: de Kosmos, Pr. Hendrikkade 142 Amsterdam

Kosten: entreeprijs Kosmos
Aanvang: 20.30 uur
Aanmelding: Tel.: 020-237102

3 en 4 maart in samenwerking met "de Kosmos"
Workshop: "Voidness and the feminine in Buddhism and Jungian psychology."
door: Dr. Martin Kalff

In deze workshop wordt dieper ingegaan op het onderwerp van de lezing van 2 maart. Speciaal het aspekt van Leegte in het Mahayana boeddhisme zal worden behandeld en vergeleken met het idee van een "zelf" van Jung en de relativering van het ego door de ervaring van het onbewuste. Op basis van dit onderwerp zullen de verbindingen die bestaan tussen het vrouwelijke en het egoloze worden onderzocht in deze twee benaderingen. We zullen leren op welke manier de ervaring van Leegte de basis vormt voor de ervaring van het vrouwelijke. De workshop bestaat uit lezingen, ervaringsoefeningen en groepsdiscussie.

Dr. Martin Kalff studeerde theologie in Zürich en godsdienstwetenschap in New York met de nadruk op Boeddhisme, Sanskriet en Tibetaans. Hij promoveerde in 1979 met een proefschrift over enige hoofdstukken uit de Abhidhanottaratantra die de vereniging behandelt van vrouwelijke en mannelijke boeddhavormen. Tevens studeert Martin sinds 1969 bij de Tibetaanse Lama's.

Kosten: f 75,– exclusief maaltijd
Aanvang: 10.30 uur tot 17.00 uur
Aanmelding: Tel.: 020-237102
Plaats: de Kosmos

23 t/m 25 maart
in Maasbommel
"Witte Tara, lang leven initiatie en uitleg"
door: DAGPO RINPOCHEE

Door omstandigheden kon Geshe Wangchen niet komen om deze initiatie te geven op 3, 4 en 5 februari. We hebben nu gelukkig Dagpo Rinpochee bereid gevonden deze Krya Tantra initiatie te geven.
Witte Tara werkt snel en effektief om hindernissen die onze Dharma-beoefening in de weg staan op te ruimen, bevordert een lang leven en is een belangrijke zuiverings-methode van onze negatieve karma.
Kosten: f 100,00 inclusief slapen en eten enz. (linnengoed f 5,00 of zelf meenemen)

Aanmelding: Tel.: 08876-2188

De leraar is Lama Dagpo Rinpochee, ook wel Bamtchö Rinpochee genoemd, die één van de belangrijkste leraren is van de Geluk orde van het Tibetaans boeddhisme. Hij werd in 1932 in Kongpo, in het Zuidoosten van Tibet geboren en werd door Z.H. de 13e Dalai Lama herkend als inkarnatie van Dagpo Lama Rinpochee Losang Jamphel Lhundup. Hij studeerde bij 34 Meesters, maar voornamelijk bij twee leraren van Z.H. de 14e Dalai Lama. Onder hen bekwaamde hij zich niet alleen in de Vijf Grote Teksten en de Tantra's maar ook in astrologie, grammatica, poezie en geschiedenis. Hij ontving vele Tantrische initiaties en deed vele retraites. In 1960 werd hij uitgenodigd naar Frankrijk te komen waar hij aan de universiteit van Parijs les geeft in de Tibetaanse taal. In 1978 stichtte hij Guepele Tchanchoup Ling, waar hij Dharma onderricht geeft. Dagpo Rinpochee spreekt vloeiend Frans en redelijk Engels, de taal waarin hij bij ons les zal geven.

vrijdagavond 20 april t/m donderdag 26 april in Maasbommel
"Witte Tara en Lam Rim RETRAITE"

Deze retraite is alleen voor mensen die de Witte Tara initiatie in het weekend van 23 t/M 25 maart hebben meegemaakt of deze initiatie al eens elders hebben ontvangen.
De retraite zal waarschijnlijk worden geleid door Hans van den Bogaert (Thubten Tsépel).
Kosten: f 150,00 inclusief eten en slapen (linnengoed f 5,00 of zelf meenemen).
Aanmelding: Tel.: 08876-2188

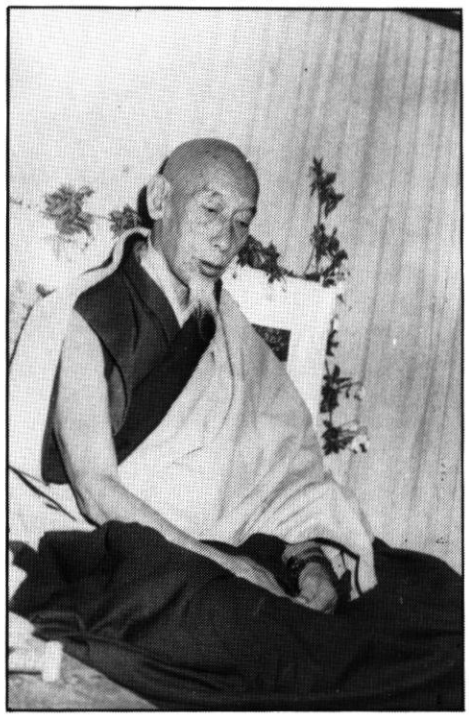
11 t/m 17 mei 1984
VAJRAYOGINI INITIATIE EN ONDERRICHT
Door: Z.H. Zong Rinpochee

De Yoga methode van Vajrayogini is van de hoogste klasse van de boeddhistische tantra (Maha-anutarayoga). Het is voor het eerst dat een dergelijke methode wordt onderwezen in het Maitreya Instituut. Vajrayogini vertegenwoordigt de wijsheidsenergie van de boeddha's gemanifesteerd in een vrouwelijke boeddhavorm en de beheersing van lichaam, spraak en geest. Deze tantrische methode van de geheime yoga heeft de kracht ons gedurende dit leven te brengen naar de perfecte staat van Verlichting. Het bestaat uit het indentificeren van de sublieme en absolute aard van Vajrayogini en het gebruiken en transformeren van alle energie, speciaal die verbonden met begeerte. Onderricht op dit niveau wordt slechts zelden gegeven.

Voorwaarden voor deelname:
* Leerlingen dienen al lessen en meditaties te hebben gedaan van de stadia van het pad naar Verlichting (Tib: Lam-Rim).
* Binnen 1 jaar een groeps- of individuele retraite te hebben gedaan van 2 weken. (Aan het eind van de kursus zal de datum voor een groepsretraite worden vastgesteld).
* Verbinden zich dagelijks een tekst te reciteren.

De Grote Yogi Zijne Heiligheid Zong Rinpochee, is één van de goeroes van zowel Lama Thubten Yeshe als Lama Thubten Zopa Rinpochee. Met een verbazingwekkend uithoudingsvermogen geeft hij les puttend uit een onbeperkt geheugen, het is onmogelijk voor hem iets te vergeten wat hij ooit studeerde of leerde. In Tibet was hij de abt van een College van het Ganden universiteitsklooster, terwijl hij in India in Sarnath aan het hoofd stond van de "School of Higher Tibetan Studies". Hij reist nu op verzoek van Z.H. de Dalai Lama als leraar rond de wereld en bezoekt ons land op uitnodiging van het Maitreya Instituut.

Plaats: Maitreya Instituut, Maasbommel
Kosten: Slaapzaal accomodatie f 450,00 inkl. eten en slapen, kamers op aanvraag.
In eigen tent f 395,00 inkl. eten en slapen.
Aanvang: 11 mei, 9.00 uur
Aanmelding: Tel.: 08876-2188



Z.H. Zong Rinpochee

VOORAANKONDIGING

15 t/m 22 juni
Introductie in Tibetaanse Thanka Kunst
door: ANDY WEBER

Deze zomer organiseren wij een Thanka schilderkursus in ons Instituut. De geheimen van de Tibetaanse rolschilderingen zullen U in een intensieve kursus worden bijgebracht door een Westerse student van de Tibetaanse meesters op dit gebied. Andy Weber heeft zich al geliefd gemaakt door zijn prachtige Thanka's die in het Manjushri Institute in Engeland hangen, waarvan posters te koop zijn en zijn vele illustraties in boeken zoals o.a. in Meditations on Emptiness en Tara's Colouringbook.
De kursus omvat * de geschiedenis van de boeddhistische kunst * tekenen van boeddhavormen en achtergronden * kleuren en doek in de Tibetaanse kunst * meditatie * lezingen * beoefening.
Studenten dienen hun eigen materiaal mee te brengen zoals: een schetsboek, potloden, waterverf of beter gouacheverf, penselen en eventueel schilderslinnen.

Plaats: Maasbommel
Kosten: f325,00 inkl. eten en slapen(slaapzaalaccomodatie)
f 275,00 inkl. eten en slapen (in eigen tent)
kamers: tarieven op aanvraag
Aanvang: 15 juni 18.30 uur
Aanmelding: tel.: 08876-2188 of schriftelijk.

16 t/m 25 juli
ZOMERKURSUS 1984
door: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Geshela zal in deze 10-daagse kursus onderricht geven over de stadia van het pad naar Verlichting (Tib: Lam-Rim). De leringen zullen in het Engels worden vertaald door Chhog Dorjee en in het Nederlands door Hans van den Bogaert (Thubten Tsépel).

Plaats: Maasbommel
Kosten: f350,00 inkl.eten en slapen (slaapzaalaccomodatie)
f 295,00 inkl. eten en slapen (in eigen tent)
Kamers: tarieven op aanvraag.
Aanvang: 16 juli, 9.00 uur
Aanmelding: tel.: 08876-2188 of schriftelijk.

Andere programma's in Nederland.

De Kosmos
Prins Hendrikkade 142
1011 AT Amsterdam
Tel.: 020-237102

Vanaf zaterdag 7 januari 1984 om10.00 uur begint in de Kosmos om de 14 dagen het door ons zeer aanbevolen "Boeddhistisch leerhuis", in samenwerking met de Stichting Vrienden van het Boeddhisme.

Deze "school" heeft tot doel een brede en permanente studie van het boeddhisme mogelijk te maken. Zoveel mogelijk aspekten van het boeddhisme zullen daarbij aan bod komen: de geschiedenis, de verschillende richtingen en stromingen, de meditatie-oefeningen, de ethiek, de filosofie en de sociale en politieke betrokkenheid. De lessen worden gegeven door Nederlandse boeddhisten en boeddhologen, daarnaast kunnen ook buitenlandse gastsprekers worden uitgenodigd.

31 maart / 1 april

Weekend: 'Compassion as practice in daily life.'
door: Lama Sogyal Rinpochee.
Aanmelding: 020-267477

Nyingma Centers Nederland
RTK Postbus 1744 Amsterdam
18 t/m 24 mei
Intensieve week Ruimte/Tijd/Kennis

Deze intensieve week is specifiek voor mensen die al een weekend of kursus hebben gevolgd. Deze week vormt één geheel en alleen bij uitzondering kan uitsluitend het weekend worden gevolgd.

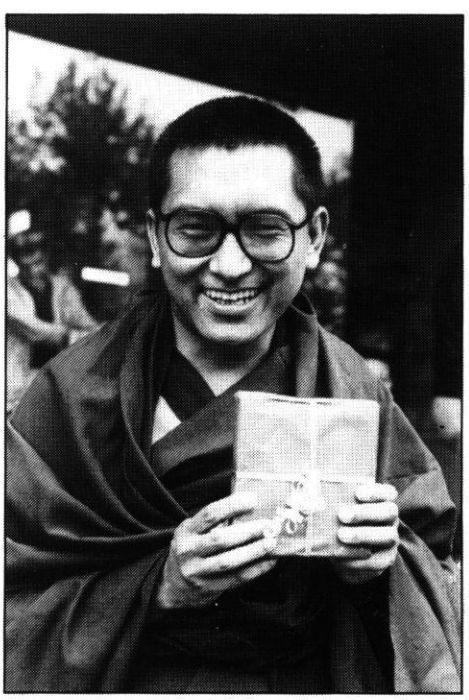
Begeleiding: Robert Hartzema en Wil van de Hulst
Aanmelding: RTK Postbus 1744 Amsterdam
Plaats: Raadhuisdijk 9 Maasbommel
Kosten: ca. f 450,00 inkl. eten en slapen

Marpa Institute
Joh. Verhulststraat 118
1071 NL Amsterdam
Tel.: 020-715684

Kontemplatieve psychotherapie.
Boeddhistische meditatie.
o.l.v. Astrid Hessing, Leerlinge van H.E. Tai Situ Rinpochee.

OTHER REALITIES

In het volgende nummer van het Maitreya Magazine dat half april uitkomt zal een uitgebreid artikel de ontmoeting beschrijven die Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet tijdens zijn laatste reis naar Europa in september en oktober 1983 had met vele vooraanstaande wetenschapsmensen. Vooral wordt ingegaan op het kongres 'OTHER REALITIES', in Alpbach, Oostenrijk, waar de Dalai Lama publieke ontmoetingen had met de beroemde wetenschappers Fritjof Capra, David Bohm, Rupert Sheldrake en Francisco Varela. In dat volgende nummer staat de inleiding die de Dalai Lama gegeven heeft over een mogelijke samenwerking tussen het Tibetaanse Boeddhisme en de moderne wetenschap en publiceren we exclusieve interviews die Louwrien Wijers gehouden heeft met Fritjof Capra, David Bohm, Rupert Sheldrake en Francisco Varela over de indruk die hun ontmoeting met de Dalai Lama op hen heeft achtergelaten en over hun visie op de integratie van Boeddhisme en de New-Age-wetenschap.

BIG VISION

In het volgende nummer van het Maitreya Magazine zal in een artikel van Paula de Wijs-Koolkin en Margot Kool-Stumpel ingegaan worden op de "BIG VISION", van Lama Thubten Yeshe, de belangrijkste inspiratiebron van o.a. het Maitreya Instituut. Deze 'Big-Vision', van Lama Yeshe is ontwikkeld uit de dialoog die de afgelopen vijftien jaar heeft plaatsgevonden tussen Lama en zijn Westerse studenten.
In het artikel wordt aandacht besteedt aan de integratie van Boeddhisme en onderwijs, kunst, muziek, geld en man-vrouw verhoudingen. Er komen vragen aan de orde als: "Is er een verschil in de presentatie van de Dharma in het Oosten en het Westen?", en "Wat voor zin heeft het kloosterleven in de 20e eeuw?".